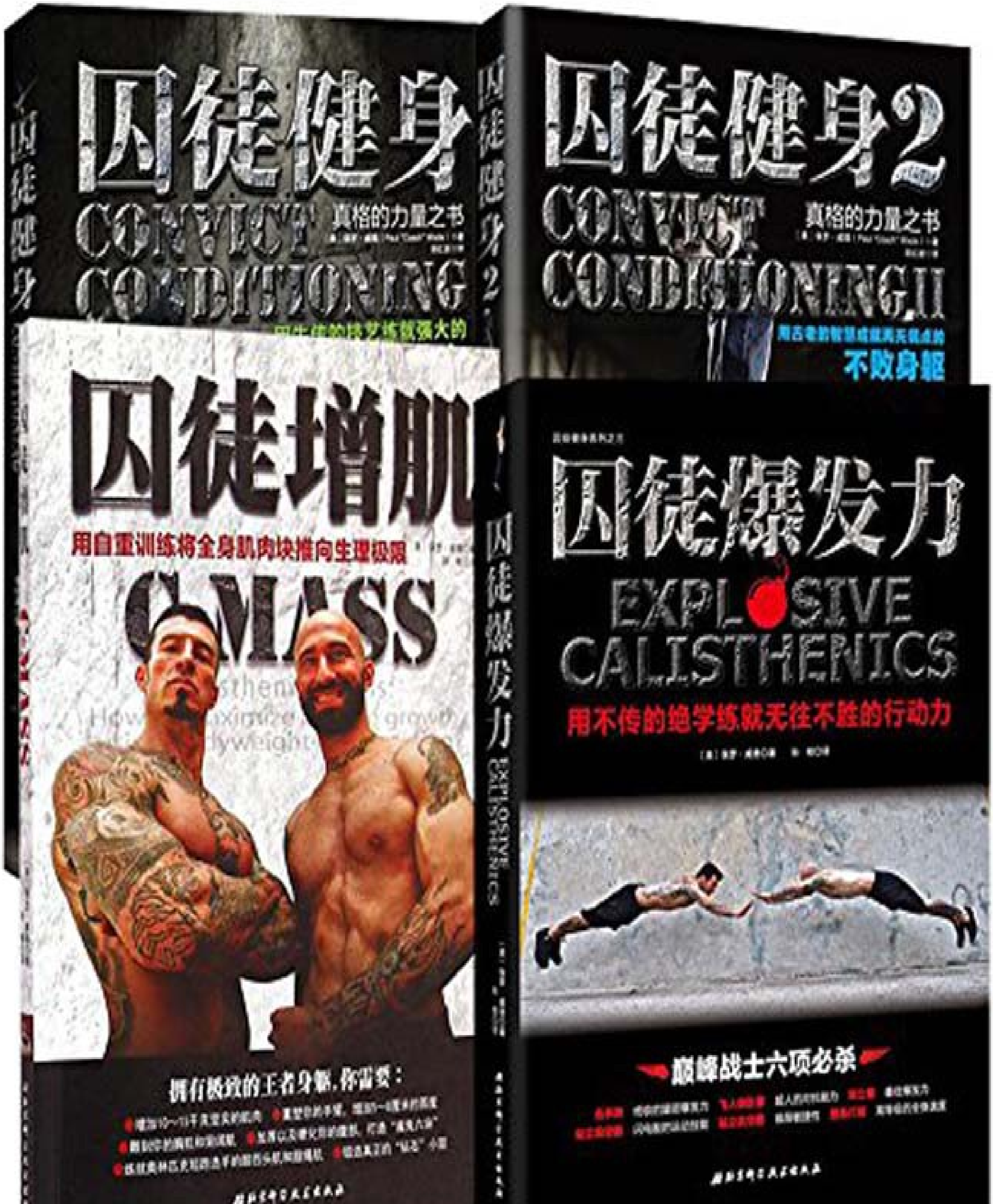

囚徒健身
CONVICT CONDITIONING
真格的力量之书
囚徒健身2
CONVICT CONDITIONING II
真格的力量之书
不败身躯
囚徒增肌
用自重训练将全身肌肉块推向生理极限
C-MASS
拥有极致的王者身躯，你需要：
囚徒爆发力
EXPLOSIVE CALISTHENICS
用不传的绝学练就无往不胜的行动力
巅峰战士六项必杀

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

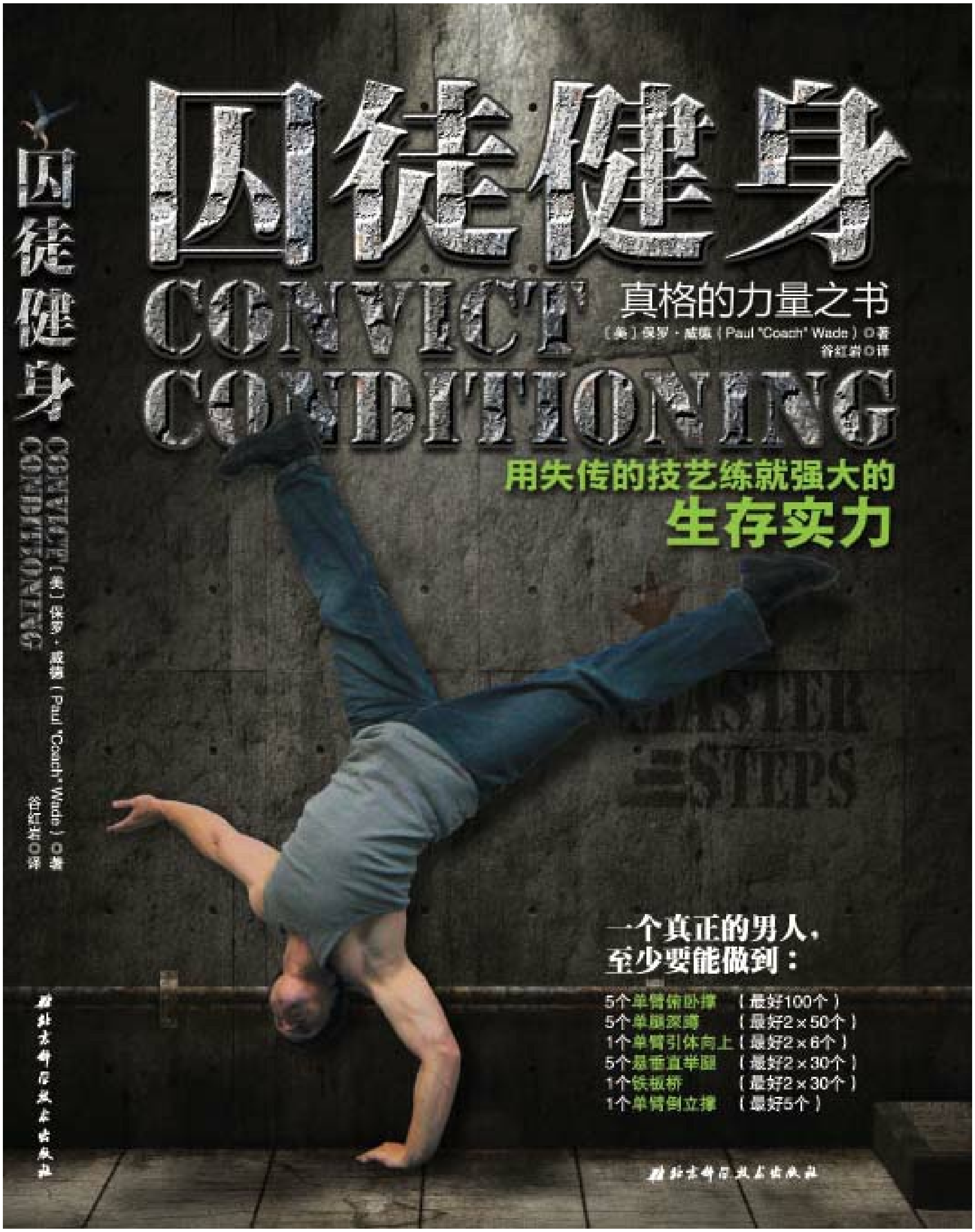
总目录

囚徒健身：用失传的技艺练就强大的生存实力

囚徒健身2：用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯

囚徒爆发力：用不传的绝学练就无往不胜的行动力

囚徒增肌：用自重训练将全身肌肉块推向生理极限


囚徒健身
CONVICT CONDITIONING
真格的力量之书
［美］保罗·威德（Paul "Coach" Wade）◎著
谷红岩◎译
用失传的技艺练就强大的
生存实力
MASTER STEPS
一个真正的男人，
至少要能做到：
5个单臂俯卧撑（最好100个）
5个单腿深蹲（最好2×50个）
1个单臂引体向上（最好2×6个）
5个悬垂直举腿（最好2×30个）
1个铁板桥（最好2×30个）
1个单臂倒立撑（最好5个）
北京科学技术出版社

囚徒健身

用失传的技艺练就强大的生存实力

〔美〕保罗·威德（Paul "Coach" Wade）◎著
谷红岩◎译

北京科学技术出版社

目录

声明

中文版序

前言

第一部分 预备

第一章 力量之旅 启程

第二章 失传的技艺 “老派”体操

第三章 自身体重锻炼与现代健身方法 囚徒宣言

第四章 关于本书 囚徒健身

第二部分 六艺

第五章 铠甲般的胸肌与钢铁般的肱三头肌 俯卧撑

第六章 升降机般的大腿 深蹲

第七章 仓门般的背部与大炮般的肱二头肌 引体向上

第八章 魔鬼六块 举腿

第九章 严阵以待的脊柱 桥

第十章 健康、强力的肩膀 倒立撑

第三部分 自我指导

第十一章 金科玉律 身体智慧

第十二章 训练计划 日程

致谢

总目录

CONVICT CONDITIONING

Copyright © 2009 Paul “Coach” Wade published by Dragon Door Publications

Little Canada，MN 55164，USA

www.dragondoor.com

Translation Copyright © 2013 by Beijing Science and Technology Publishing Co.，Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号　图字：01-2012-5303

图书在版编目（CIP）数据

囚徒健身：用失传的技艺练就强大的生存实力/（美）威德著；谷红岩译．—北京：北京科学技术出版社，2013.10

ISBN 978-7-5304-6755-8

Ⅰ．①囚…　Ⅱ．①威…②谷…　Ⅲ．①男性—健身运动—基本知识　Ⅳ．①G883

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第186599号

囚徒健身：用失传的技艺练就强大的生存实力

作　　者：〔美〕保罗·威德

译　　者：谷红岩

策划编辑：王辉

责任编辑：邵勇

责任印制：吕越

图文制作：邓波

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社　　址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086–10–66161951（总编室）　0086–10–66113227（发行部）

0086–10–66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkjpress@163.com

网　　址：www.bkydw.cn

经　　销：新华书店

印　　刷：

开　　本：720mm×1000mm 1/16

印　　张：17

版　　次：2013年10月第1版

印　　次：2013年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6755-8/G·1896

定价：79.00元

京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

献给梅拉尼·奥尔特（Melanie Shoshana Ault），一位值得我去赴汤蹈火的女士。

声明

没有健康，体格和力量便毫无意义。只要你的锻炼方式正确，这三者自然会同步发展。锻炼者的个人情况各不相同，需要也千差万别，但本书处处都在强调安全锻炼的重要性。小心行事，对自己负责—你有责任好好照顾自己的身体。所有医学专家都认为，锻炼者在根据计划开始锻炼之前应该先咨询医生。切记：安全为上！

本书并非传记，书中介绍的人物及他们的姓名、故事和生活环境或有所变动，或已经全部改变。不过书中的锻炼技巧、锻炼方法、锻炼理念等都依然可靠。只要付诸行动，你一定会出类拔萃。

中文版序

本书首次在美国出版，至今已有多年，此间有诸多愉快的经历，真是三生有幸。近来最大的荣耀则是得知本书要译成中文出版。

我和许多西方人一样，都对中国文化（尤其是中国人在人体运动方面发展出的那些精妙系统）怀有敬畏之心。确切地说，中国人深谙“体操运动”的真正价值已有数千年之久。中国人对体育训练（包括武术与现代运动）的诸多贡献，便是最好的证明。“身体智慧”深深地植根于中国文化中，因此，运用我的方法来锻炼，中国读者有先天优势。

通常来说，美国人对待身体训练的态度与中国人迥异。他们都钟爱能够使运动变得更加容易的大大小小的玩意儿：美国人在训练时喜欢用大重量的钢铁、昂贵的器械，以及其他各种类型的设备；如果使用药物和危险的化学药剂能够使运动成绩大幅提高，他们一定会使用。这样做会使训练者的个头看似很大、身体看似很有力，但其付出的代价可谓不菲。

采用这些方法练就的体格很不自然——尽管这样的方式能够使训练者变强壮，但这种强壮并不平衡：他们的肌肉僵硬，关节容易受伤；他们动作迟缓，不能迅速或协调地使出自己的力量。

其实有一种方法，让训练者无需忍受关节疼痛或身体不适，便可以练就极致的肌肉力量、惊人的块头以及超强的爆发力。该方法很自然地运用人的自身体重，而不是那些奇形怪状的器械。

很幸运，我在近20年的服刑期间学到了这一传统的方法。在没有器械可用的虎狼之地，一代一代的美国囚徒经过实践，发展出了只用自身体重就可以练就极致爆发力与超强力量的高级技巧。我在本书中介绍的就是这些技巧的精髓。

尽管我曾入狱，但希望广大中国朋友能够既往不咎，别太计较我在多年前由于一时糊涂犯下的错。出狱之后，我致力于帮助更多的人达到健康与力量的极致。本书绝无美化监狱之意。恰恰相反，我的使命就是将这些方法带出那个肮脏的所在，使其得见天日，这样人人（而不再仅仅局限于几个阶下之囚）都可以从中受益。

本书在美国出版之后，数以万计的人才发现，其实根本不需要器械、药物或什么奇怪的花招，就可以掌握高水平的运动技能、获得强劲有力的体格。我想你也会发现这条永恒的真理。

我保证：以本书为师，你将与强壮相伴！

保罗·威德

前言

1969年的一天，两位和尚正在发表关于冥想和开悟的演讲，而一位年轻气盛的剑桥大学本科生则静静地坐在那里。

两位和尚看上去平静而安适，他们的眼睛周围长满了代表幽默的皱纹，好像他们的内心正享受着永恒的快乐，对他们来说无物不美，别无所求。他们的话冲击着那个年轻人的心（基本已荒芜），此时，焦躁不安的情绪充斥着他的大脑。

其中一位和尚谈到冥想能带来的精神自由时，打了个比方：“你被绑着

关在囚室中，但此时你仍然享有精神自由，谁也无法将其夺走。”

那个年轻人从座位上气冲冲地站起来，反驳道：“怎么可能？监狱就是监狱，束缚就是束缚，被关押起来还谈什么自由？”

另一位和尚向生气的年轻人微微一笑，说道：“问得好！”他的话中没有半点儿虚情假意，也毫无讽刺之意。随后，两位和尚继续演讲，就像水流流过棱角分明的石块一样。

40年后（2009年），这位情绪多变的剑桥学生生变得更加智慧，也更加成熟。他经营着一家很有活力的企业——龙门书社（Dragon Door Publications）。这是一家正迅速成长的专门出版健身类书籍的出版社。

我要向大家介绍一本书，它是我读过的最令人兴奋的书。这是一本关于监狱的书、关于自由的书、关于生存的书、关于人性的书、关于力量的书。这是一本军人、警察、消防员以及所有想保护他人的人都应该一读的书。这本书适合职业运动员、身材走样的白领、居家主妇和那些想让岁月倒转的人，它还应该在中学和大学里被传阅。总之，这是一本为任何一个寻求超级生存能力的人写的书。

本书的作者曾是一名囚徒，在超过20年的时间里，他的自由被剥夺——关押在美国最严酷的几所监狱中。为了简单而残酷的生存需要，他不得不求助于力量。他一无所有，除了自己的身体与心灵。困难重重之下，他选择自我培养，创造了无人能夺的自由——让身心强大的自由。

囚徒写的健身书？在业界颇有声望的龙门书社为什么会出版这样的书？这不会有赞颂罪犯之嫌吗？

美国的许多顶级健身专家都审阅过本书，且都爱上了里面的内容。事实上很多人都对本书赞不绝口。但同时，他们也因作者的出身而犹豫不决。

“囚徒健身？约翰，这本书内容绝顶好，军人应该人手一本，执法人员也要人手一本，父母应该给孩子买一本……可一旦了解到作者的出身，能有几个人愿意读呢？”

我承认，我曾动摇过。不是因为内容，而是因为作者的经历。难道我就因为这一点而低估广大读者的宽容度、低估作者保罗·威德的信服力

吗？成千上万想要寻求力量的人，会因作者的出身就将本书弃之不顾吗？难道要把这样的好书降格为只有一小部分不介意作者出身的人才能读到的秘籍吗？

我越想越坚信，我们应该出这本书。因为本书正好说明：只有最危险的环境才能催生出最强大的力量训练体系。本书旨在帮助你变得强大，成为一个根本没有人敢侵犯的人。本书能让你获得绝顶的力量，给他人传达明白无误的信号：“想都别想！”

还有，本书强调的核心是：无论你被关在多么小的空间之内，无论外界环境如何，强化身体和心灵都是你的自由，任谁都无法剥夺的自由。保罗·威德不但证明了这一点，而且还创作出了一套“你也可以”的训练方法。

翻开书读读，你很快就会发现，本书并不是在赞颂“囚徒”。相反，这本书将使你真心期望自己绝不进那种地方——保罗熬了那么多年的地方。最重要的是，本书将会让你的体能达到一个你原以为不可能的高度。

下面，我们再来考虑另一件事：这些健身知识是一个曾经住过监狱的人传授的，这是否有点儿美中不足呢？假如是警官或健身教练通过使用保罗总结的方法使自己的力量达到了前所未有的水平，那他们是否会因为运用了来自这样一个出身不好的人总结的经验和知识，而让人觉得其行为不检或离经叛道呢？要我说，不会。因为这就违背了本书宣扬的伟大的精神真理：不要评断别人，免得被别人评断。而且也违背了本书的中心思想：任何人都有自我救赎的潜力，不管身处何地。

约翰·杜·凯恩（John Du Cane）

龙门书社首席执行官

第一部分　预备

如今提到“健身”与“力量”，人们想到的就是那些笨重的、充了气一样的健美运动员，还有健身房、花哨的训练器械、营养补剂和各种药物。

以前并不一直是这样的。

曾经有一段时间，男人们会练出超人的力量，但除了自己的身体之外，他们什么都不用：没有哑铃、杠铃，没有机器，没有蛋白粉，什么都没有。

如果你想了解更多其中的真相，那么读下去……

第一章　力量之旅

启程

走进世界上任何一间健身房，你都会发现一堆用类固醇“催肥”、自以为很强壮的家伙——因为他们的臂围可达45厘米、他们能卧推起重重的杠铃、他们的身型看上去无比壮硕，尤其是穿上紧身背心或T恤衫时。

但是在这些人当中，有多少人真正强大有力呢？

- 多少人具有真正的能派上用场的运动能力呢？
- 多少人能俯身来20个完美的单臂俯卧撑呢？
- 多少人的脊椎足够强健、灵活、健康，能够后弯腰摸到地板呢？
- 多少人能单靠膝盖和臀部的力量单腿径直下蹲至地面再站起来呢？
- 多少人能抓住高过头顶的横杆来一个毫无瑕疵的单臂引体向上呢？

答案是：

几乎没有。

你会发现，今天在任何一家健身房里锻炼的健美者几乎没有一个能完成这些简单的动作。然而，现在的媒体和大众却将健身房里那些身材臃肿的装腔作势之徒视为力与美的象征。

那种体形已经成为公认的终极健康的标志，这在我看来简直荒谬之极。一个人宣称他在健身房里能举起多重的杠铃，这有什么意义？如果他连自己的身体都无法运用自如，那他又怎么配得上“强壮”二字呢？

强壮起来

如今，大多数在健身房锻炼的瘾君子都中看不中用。这些人可能有刻意

练出的、粗大的四肢，但那种粗大只是来自于肌肉组织，其实他们的肌腱和关节非常弱。让一个大块头做单腿深蹲（屁股挨地的那种）不超过两次，他的膝盖韧带就会难以消受。大多数健身者确实有力量，但他们不会协调地运用自己的力量。如果让他们倒立行走，他们就会摔个嘴啃泥。

那些渴望变得强壮有力的现代人竟然不惜花费不菲的费用去办昂贵的健身卡，而仅仅是为了使用哑铃、杠铃和其他的“玩具”。看到他们，我不知该哭还是该笑。我该笑是因为这是一个完美的骗局，健身业骗了全世界的人，让大家以为没有器械就不能健身。然后，就会有人买下这些器械或以高昂的价格将其出租。而我该哭则是因为这根本就是一出悲剧，普通的健身者（不使用类固醇）年复一年地锻炼，身材变化却微乎其微，甚至还损失了一些真正的运动能力。

健身业和大量的广告会不间断地给你洗脑，让你以为没有那些器械就不能健身。但事实上，要想孔武有力根本无需哑铃、拉力器、花哨的器械或其他废物。其实，在不使用任何特殊器械的情况下你完全可以变得像赫拉克勒斯（Hercules）一样力大无穷，真正有力量、有活力。不过，要想开发真正属于自己身体的力量，你先得知道如何去做，你需要正确的方法，真正的技艺。

我所说的这种方法其实一直都在。它是在古代传统训练方法的基础上建立的；它历经数百年的时间逐渐形成，并在无数次实践中得到一次又一次的验证；它具有将弱不禁风之人锻造成钢铁战士的超级能力。这就是“升级式体操”——一种运用人类的身体使之发展到极致的技艺。今天，体操被视为一种有氧运动或肌肉耐力训练，不为人重视。但在过去，即20世纪下半叶之前，世界上最强壮的运动员都是通过练习“升级式体操”让自己日复一日、年复一年地变得更强壮、更有力的。

被人遗忘的自身体重锻炼

很不幸，你在任何健身房都学不到这门技艺。现如今（其实就是最近），绝大多数运动员对此技艺都闻所未闻。上世纪，有诸多新健身法开始流行，它们都要借助一定的健身器材，比如杠铃、哑铃、拉力器或其他新玩意儿。从那时起人们开始幼稚地迷恋于各种器材，这样一来用自身体重锻炼的方法就被无情地挤出了局。有关如何恰当地练习体操的知识，几乎被健身器材制造商的宣传广告挤压得没有一点儿空间。其实

那些商人就是想让你相信，没有他们的产品你就没法训练身心。

受到这些影响，体操的传统技艺已经降级为“孩子”的健身方法。今天的体操动作包括俯卧撑、引体向上、深蹲等，这些都是很好的练习动作。但是在做这些动作的过程中你没有负重，所以反复做虽然可以提高你的耐力，但不会使你的力量大大增强。真正的传统体操——即“老派”体操——大师，都知道该如何训练才能激发出一个人最大、最纯粹的力量，这种力量远远超过一般健身者通过杠铃或组合器械锻炼出来的。我见过一些通过“老派”体操锻炼的人，他们都强壮有力，甚至能徒手弄断钢制手铐、撕开铁栅栏。如果让他们在墙上打一拳，那足以让砖块碎裂。

你想拥有这种“超凡”的身体力量吗？

在本书中我会教你如何实现这一目标，不过不是去健身房或者狂做俯卧撑，那样都无法实现你的愿望。只有了解了如何练习“老派”体操，你才能释放自己身体中最原始的力量。

我师出何门

很幸运，“老派”体操的那一套还存在，但只存在于那些黑暗的地方。在那里，一个人只有足够强大才可保命，但那里可能根本没有杠铃、哑铃以及其他现代化的健身器械。我说的“那里”就是监狱、拘留所、劳改机构以及不管什么名字，只要是文明人关押粗野之人的地方就行。

我叫保罗·威德，说来惭愧，我对监狱生活了如指掌。1979年，我第一次犯罪便进了圣昆汀（San Quentin）州立监狱，此后的23年中，有19年我都是在美国几所管教极为严酷的监狱中度过的，其中包括安哥拉监狱（又名安哥拉劳改营，Angola Penitentiary）和马里恩监狱（Marion）——残酷程度与“人间地狱”恶魔岛监狱（Alcatraz）不相上下。



一排排单人囚室，这是地球上最孤单的地方。

我很了解"老派"体操，或许现在没有人比我知道得更多。在我服刑的最后一段日子中，大家给我起了个绰号"Entrenador"，这是西班牙语，意思是"教练"，因为新来的菜鸟都会到我这里学习如何在很短的时间内变强大。我也因此得到很多人的拥护，并收到他们给的不少好处。我觉得自己受之无愧，因为我的方法行之有效，我能做12个自由单臂倒立撑——至今我还没见过有其他人能做到，即使把获得过奥运会体操冠军的运动员也算在内。在监狱中，我们每天轮班干体力活——让囚徒在农场干活是一种减少麻烦的有效手段，一天活干下来人通常会筋疲力尽，自然也就没精神再打扰狱警了。我曾连续6年获得安哥拉监狱俯卧撑/引体向上年度大赛冠军，这项比赛是由一名囚徒创办的。1987年，我还参加了加利福尼亚举重锦标赛并获得了季军，其实我从未接受过举重训练，我只是因为跟人打赌才参加比赛的。多年以来，我始终坚持用自己的方法进行锻炼，我都记不清有多少年了。不过，这套锻炼方法的确让我的身体变得特别健壮。20年来，我不得不与退伍老兵、变态和疯子等为伍。由于生活所迫，这些家伙大都会努力锻炼，但绝大多数都没我强壮。另外，世界上一些颇有成就的运动员其实也曾是罪犯，所以你可能并没有在健身杂志上看到过关于他们的健身方法的介绍。

服刑期间，我一直努力使自己变得强壮并保持最好的状态。竭尽全力锻

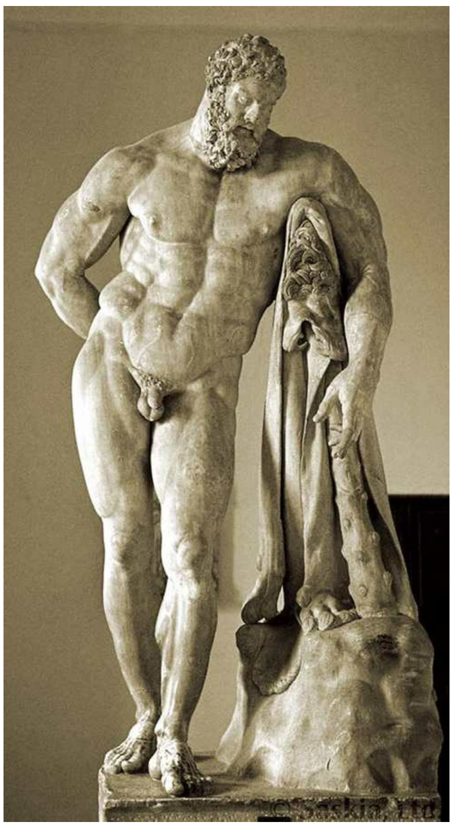
炼，成了我唯一的目标，只不过我不是在舒适的健身房里——周围没有镀铬的健身器械，没有晒得黑黝黝的装腔作势之徒，也没有身裹弹性纤维的妩媚女人。我也不像今天大多数私人教练那样，通过3周的课程就获得教练资格。我绝对不是某些肥猪作家，一辈子没有一天汗流浃背地度过，却拼凑出很多有关健康或健身的书籍。我也不是什么天才运动员。第一次狱中受伤，发生在我22岁生日后的第3周。当时我体重68千克，身高186厘米，我的手臂瘦长，看上去就像烟斗通条，甚至还不及通条结实。有了早些时候的险恶经历，我很快就认识到囚徒们恃强凌弱就像呼吸一样平常，而遭到恐吓更是家常便饭。我不希望自己成为任何人的“婊子”。我认识到要想不成为别人的目标，最安全、最有效的方法就是让自己变强，而且要快。

很走运，进到圣昆汀监狱几周之后，我就被安排与一名前海豹突击队员同在一间囚室。他受过军事训练，体形健硕。他教我做一些基本的健身动作，如俯卧撑、引体向上、深蹲。我学到了做这些动作的正确方法，仅仅跟他训练几个月后我的块头就增大了不少。每天在囚室里锻炼，我的体能提升很快，不久之后有些动作便能做上数百个了。我想让自己变得更强大，为了达到这一目标我不遗余力。我向我能找到的每一个人学习，在我的狱友中有体操运动员、军人、举重运动员、习武者、瑜伽练习者、摔跤运动员，甚至还有几位医生。

那时，我根本没机会进健身房，我只能在囚室中徒手锻炼。所以，我得尝试各种不同的锻炼方式，努力让自己的身体成为一间健身房。锻炼成了一种“药”，而我也沉浸其中无法自拔。6个月后，我的块头和力量就大有长进。1年之内，我就跻身监狱中身体最强壮者的行列——这全靠传统体操。这种锻炼方法在监狱外早已无人问津，而在监狱里，与之相关的知识却“代代相传”。这是因为对囚徒而言，很少有别的方法可以用——那里既没有普拉提课，也没有跑步机。现在，很多人都在谈论监狱里的健身房，但老实说直到最近几年监狱里才设立了健身房，而且设备也相当破旧。

在我的狱友中，有一位名叫乔·哈提根（Joe Hartigen）的无期徒刑犯，是我的良师益友。我认识他时，他已经71岁了，并且已经在狱中度过了30多年。他上了年纪，身上还有很多伤，尽管如此，他还是坚持每天早晨都在囚室里锻炼。他非常强壮，我见过他只用两根食指做负重引体向上，只用一根大拇指做单臂俯卧撑，而他做这些时甚至都不见费力。他比那些所谓的“专家”更了解健身。他那强壮的身体是在20世纪上半叶的

老式健身房里练出来的，那时大多数人听都没有听过可以更换杠铃片的杠铃。那些家伙大多用自身体重锻炼，他们的锻炼方法如今被视为体操的一部分，而不属于力量训练。当然，他们也使用“器械”，但不是躺在可调节的舒适座椅上，而是要拖拉又大又不规则的物体，如加载重物的桶、铁砧、沙袋或其他人。像这样的负重训练涉及很多与力量有关的重要因素——如抓握耐力、肌腱强度、速度、平衡、协调和野性魄力，这些在现代健身房里都已消失不见了。





“看看那个时代流传下来的雕像，那些家伙的肌肉比今天用药物催长的家伙的还大，而且更令人难忘。”

这种锻炼法竟然可以使老前辈的身体如此强壮。20世纪30年代，乔在圣路易斯与“铁臂阿童木”（The Mighty Atom）共同锻炼。“铁臂阿童木”是有史以来最著名的大力士之一，身高只有163厘米，体重约64千克。“铁臂阿童木”是一个奇迹，他的日常表演会令众多的现代健美者哭着去找妈妈。他能挣脱铁索、徒手把大钉子钉进松木板里，还能把小钉子咬成两半。1928年，他仅仅通过拉住了拴在飞机上的一根绳子，就成功地阻

止了飞机起飞（他甚至都犯不上用手，只是把绳子系在了头发上）。与现代健身房里的鼠辈不同，“铁臂阿童木”的身体的任何地方都强壮无比，而且他能在任何地方证明这一点。他所做的另一件令人惊叹的事便是不用工具给小汽车换轮胎——他可以徒手拧开车轮上的螺栓，然后再抬起汽车，把备用轮胎装上。在20世纪30年代中期，他遭到六个魁梧的货轮装卸工的袭击，结果这六个家伙被收拾得很惨，还进了医院。幸运的是，他本人没有因此而进监狱，因为把铁条像发卡一样弄弯对他来说是再平常不过的事情。这些都是类固醇流行之前那个时代的传奇。“铁臂阿童木”也像乔一样，不需要借助骗人的肌肉药物，而直到晚年他还强壮得令人胆寒。事实上，80岁之前他一直在进行大力士表演。在经济大萧条的年代，乔认识了许多大力士，还与其中一些人一同锻炼过。在狱中，他经常给我讲那些“强人轶事”，如今这些世界顶级强人的名字早已消失在了历史的漫漫长河之中。

我能大量地接触并学习他们的锻炼哲学真是非常幸运。比如，乔就强调了这样一个事实：过去很多人都是用自身体重训练来真正强壮体魄的。当然，为了展示力量，他们也要借助外物——如铁桶和钉子，但大多数时候，他们都是通过控制自己的身体来增强自身的力量。事实上，乔憎恨杠铃和哑铃。在监狱的餐厅中他经常对我说：“如今，人们试着用杠铃和哑铃让自己的块头变大，这真是愚蠢。其实，用自己的身体就可以练就让人刮目相看的体格，而这就是古希腊和古罗马运动员的训练方法。看看那个时代流传下来的雕像，那些家伙的肌肉比今天用药物催长的家伙的还大，而且更令人难忘。”确实如此，看看拉奥孔（收藏于梵蒂冈）和赫拉克勒斯这两座雕像你就能明白。在艺术家创作这些雕像时充当模特的古代运动员的肌肉显然非常发达，我想他们即使来到现在，也很容易就能赢得健美比赛的冠军。其实直到19世纪人们才发明了可配重的杠铃。要是这些事实还不足以让你赞同我的观点，那你可以看一看现代的男性体操运动员，这些人几乎都在用自身体重锻炼。在他们之中，很多人的体格都足以令许多健美者汗颜。

虽然乔已经离我而去了，但我向他保证过，他传授给我的训练智慧绝不会失传。那其中的很大一部分都写在这本书中了。安息吧，乔！

学成出师

这些年里，我有机会观察到上千个囚徒的锻炼，有的在院子里的力量训练区（如果监狱有的话），有的在囚室里。我和许许多多行家都聊过

——很多都是精英级的强人。对他们而言，锻炼就是一种信仰，一种生活方式。这么说并没有夸大其词。这些年，我学到很多有关健身的秘诀和技巧，并把它们慢慢融入了我的体系。我和其他狱友一样，从监狱生活中意识到了身体强健的重要性，因为狱中很少有安全舒适的生活。我不断地付出努力与汗水，尝试着把听到的健身知识转换成具体的实践。为了亲自验证各种信息的正确性，我一天都没停过。所以，在众多的狱友中我以沉迷于锻炼、时刻保持巅峰状态而著称。有我参与的事情总是速战速决，因为我的力量很好、爆发力极强。久而久之，我便成了一个传奇。很自然地，我比没有锻炼的时候获得了更多尊敬，甚至还因为这样的生活方式和能力获得了某些狱警的赞誉。90年代，我在马里恩监狱服刑，两名狱警被谋杀，之后那里便采用了永久封杀的管理方法（“永久封杀”的意思是，所有囚徒每天都有23个小时是被单独监禁的，天天如此）。为避免再出差错，警卫每40分钟便巡逻一次。在马里恩，有个不胫而走的笑话：有一次，警卫看见我在做俯卧撑，40分钟后他再次巡逻的时候看见我还在做俯卧撑，而且是完全相同的动作。

在服刑的最后几年中，作为健身强人的我名声大震，每天都有很多人（主要是新来的囚徒）来找我，让我当教练。他们都听说我能让他们在短时间内变成狱中硬汉，而且我的收费适中。他们想学到失传的技艺（在监狱外确实难得一见），想学会如何练出足以震慑人的肌肉、强大的体能、野兽般的体魄和强悍的力量——在不使用器械的情况下，因为他们中的大多数地位太低，不能进入院子里的力量训练区锻炼。

我在狱中教过上百个囚徒，也因此获得了很多宝贵的经验，这些经验是我无法通过自己单独锻炼而获得的。我知道了如何将自己的技巧应用于具有不同体型和不同新陈代谢能力的人身上，也了解到一些会影响健身的精神因素，如不同的人有不同的健身动机。我因此得以不断调整自己的锻炼体系，一步步细化我的锻炼系统，从而让任何水平的人都能很轻松地掌握。

现在你手上拿的这本书，就是我在狱中总结的“秘密健身手册”，它代表了我的教学成果，我的心血。如果我没有把我的学员训练到足够强壮，等待他们的可不仅仅是在某次比赛中错失一次机会，或是在健美比赛中屈居亚军。监狱里很残酷，在这里，变得强大是为了活命；在这里，要是你很弱或是让别人觉得你很弱，就意味着丧命。接受过我的训练的人都还活着，而且活得很好。

感激这一切！

熄灯！



在硬碰硬的残酷环境中，男性具备的力量和气场何等重要。关于这一点，我的体会足可以写一本书了，或许有一天我会把这些都写出来。但目前这本书并不是关于监狱生活的，而是关于健身的。我在其中也提到了一些狱中的经历，这只是为了让大家了解传统训练技巧究竟在什么样的环境中得以幸存，那是一个野蛮的、与世隔绝的、惊悚的地方。你不需要亲自到监狱中——离得远点儿！不过，我可以打保票，既然我这一套对身处最艰难、最邪恶环境中的人都管用，那对你也会管用。

相信我！

第二章　失传的技艺

“老派”体操

如今，体操一词，在健身界已不太常被提及了。体操这个词（calisthenics）直到19世纪才开始在英语中出现，它其实源于古老的希腊语“kallos”（意为美）和“sthénos”（意为力）。

简单地说，体操是用自身体重与身体惯性锻炼身体的一种技艺。本书介绍的锻炼体系，实际上是体操的高级形式，它能使人的力量与运动能力得到最大限度的增强。可惜的是，现代人并不认为体操是一种实打实的力量训练方法。如今，一提到体操，大多数人只会想到反反复复的俯卧

撑、仰卧起坐以及难度不大的开合跳、原地踏步等动作。体操已经成了人们健身的次要选择和成本低廉的有氧运动。其实体操的“命运”并非一直如此。

古老的自身体重训练法

人类很早就知道，正确利用自身体重进行锻炼既可以塑造完美的身材，也可以打造强悍的力量。在史前时期，当早期人类想增强并展示自己的身体能力时，他们会利用自己对身体的控制力。他们会将身体向上拉起、屈膝跳跃，还会借助手臂的力量把身体推离地面。这些动作最终演化成了体操的基本动作。

古人绝没有把体操视为一种耐力训练方法，而是将其视为一种力量训练体系。体操也是优秀的战士用以增强战斗力、打造令人胆寒的肌肉的手段。



斯巴达人仍然是人类历史上最骁勇的战士。

现存的、关于体操的较早记录之一出自古希腊历史学家希罗多德（Herodotus）之手，他叙述了这样一件事：在温泉关之战（约公元前480年）之前，波斯大军在人数上占有绝对优势，波斯国王薛西斯一世（Xerxes）派一队侦察兵俯视山谷中的对手——由国王李奥尼达（Leonidas）率领的斯巴达战士。让薛西斯一世惊讶的是，侦察兵回来

报告说斯巴达士兵正忙着做体操训练，看上去就像是为即将到来的战争活动筋骨。薛西斯一世觉得很可笑，因为在山谷之外有超过12万的波斯大军，而斯巴达一方只有300人。他向斯巴达人发出通牒，命其撤走，不然就将其全部消灭。斯巴达人严词拒绝了，而在之后的战斗中，这300名斯巴达战士成功地把庞大的波斯军队拖在了狭窄的关内，直到其他希腊势力联合起来。在扎克·施奈德（Zac Snyder）拍摄的史诗电影《斯巴达300勇士》（2007年）中，我们也可以领略这场战争的壮观。

斯巴达人一直被认为是最强悍的民族，他们非常重视体操锻炼——这是他们能成为卓越战士的重要原因。在古希腊，不只斯巴达人热爱体操。据帕萨尼亚斯（Pausanius）记载：在最初的奥林匹克竞赛中，表现优秀的运动员（包括顶级拳击手、摔跤运动员以及古代大力士）都是通过体操来锻炼身体的。留存于世的雅典陶器、镶嵌画以及建筑浮雕上的很多图画都明白无误地描绘了正式的体操训练场面，这些最初都是以奥林匹克运动员为模特创作的，而这些运动员的体格则是通过体操锻炼达到了巅峰状态。古希腊人认为，体操可以使人的体格得到最大限度的发展。通过体操锻炼，人的身体不会像今天众多健美者的那样丑陋肿胀，而会呈现完美的比例，看起来自然而和谐。想要达到这种和谐状态并不难，因为体重本身就是一种阻力，这种力不大亦不小，正是大自然的完美阻力。古希腊人知道，体操不仅能增强人的身体力量和运动能力，也会使我们的动作更优雅、身材更优美。因此，体操一词在希腊语中是“美”与“力”的结合。

体操锻炼的技艺也同许多其他知识一样，由古希腊人传给了古罗马人。健身技艺的精髓在角斗士（他们会在露天竞技场中搏杀）中间传承了下来。古罗马历史学家李维（Livy）描述了那时的“超级战士”如何在训练营用自身体重日复一日地锻炼，他们当时的锻炼动作如今被视为高级体操。据说，通过不断重复这些动作，角斗士会变得极为强壮。当时流传着一种说法，认为这些大力士是凡间女子与泰坦族人（一个巨人族，在人类出现以前他们经常与诸神交战）的私生子。通过战斗训练和做体操练就的身体是如此强健，以至于在公元前1世纪，古罗马的角斗士差点儿毁灭了罗马帝国。当时，以斯巴达克斯为首的角斗士起义，想要推翻罗马帝国的统治。尽管角斗士们的装备简陋，而且与罗马军队相比人数也少得可怜，但他们的身体强健有力，最终庞大的罗马军队被打得溃不成军。

毫无疑问，古人使用了许多不同体系的体操来锻炼身体。不过，从留存

至今的文字与图像中我们所能了解的是，那些极富传奇色彩的战士和运动员使用的自身体重训练法与今天广为人们熟知的“体操”几乎没有一点儿相似之处——远不是一种软绵绵的有氧训练，而更像是力量训练。事实上，他们的锻炼方法的确更适用于增强力量和爆发力。

力量的传统

在古典文明衰败之后，这种锻炼身体的方法持续了很长时间。如果有谁想变得更强壮，终极方式就是根据升级原则用自身体重锻炼。

数百年后，古人的锻炼方法在拜占庭和阿拉伯半岛的军营中依然发挥着重要作用。此时，好战的欧洲人比以往任何时候都更加渴望了解增强身体力量的方法。而十字军恰恰在这时将这一套较为完善的力量训练体系从东方带到了欧洲。众所周知，要成为骑士就要进行身体训练。有很多证据都表明，骑士们进行的那些训练其实就基于体操。如今，留存于世的有图案的手稿和挂毯都表明，骑士会在树上或木制设备上做引体向上，还能倒立着表演力量特技动作（看起来就像倒立撑）。中世纪的战士已经在进行没有杠铃和哑铃的力量训练了，这一事实更是无须争辩。那时的西方军队具有不可思议的力量。据说，深受亨利五世赏识的长弓手能将一棵树连根拔起。这可能有些夸张，但后来人们从亨利八世的“玛丽·罗斯”号军舰上打捞上来一张长弓，其拉力据估计可达900牛，相当于90千克力。今天，没有一位弓箭手能拉满这样的长弓。

在整个文艺复兴时期，这些老方法还因在军事领域的广泛使用而继续传承，并且被游吟诗人广为传颂。为了生计，杂技演员、歌手、杂耍艺人会在村庄、城镇、宫廷中表演力量特技和体操。在启蒙运动时期，这一方法得以继续传播。

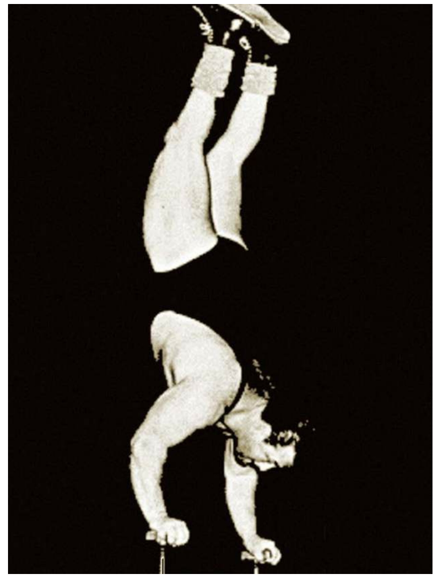
19世纪，仍然有很多人通过自身体重训练法来增强自己的身体力量。其实，如果说古希腊时代是体育运动的第一个黄金期，那么19世纪晚期无疑是第二个黄金期。在那个急剧变动的时代，世界各地的健康专家认识到自身体重训练法具有卓越的价值，他们尝试着将这一锻炼方法科学地记录下来。在普鲁士，富有传奇色彩的退役军官弗里德里希·路德维希·雅恩（Friedrich Ludwig Jahn），使自身体重锻炼变得正规。他创立的自身体重训练使用的器械很少，只有横杆、双杠、鞍马、平衡木，于是大家熟知的“体操”就这样诞生了。在巡游过程中表演力量特技这一传统在马戏团中延续了下来，大力士时代随之开启。大量杰出的健美运动员在

世界各地涌现，这一时期有很多具有传奇色彩的大力士，如亚瑟·萨克森（Arthur Saxon）、罗兰多（Rolandow），甚至包括尤金·山道（Eugen Sandow），这些人壮硕的体格成了“奥林匹亚健美先生”塑像的形象来源。他们是有史以来最强大的人，甚至比那些使用类固醇的人还强。萨克森能单手举起175千克的重物；罗兰多可以轻而易举地一下撕碎3副扑克牌，这几乎是无法想象的；而山道仅仅绷紧肌肉就挣断了缠在他身上的钢索。这些人之所以如此厉害，体操功不可没。别忘了，杠铃和哑铃直到20世纪才发明出来。在这些健身器材问世之前，那些健美运动员十之八九是靠倒立和在横杆上锻炼来使自己上半身的肌肉变得异常发达的。

20世纪的传奇人物

甚至直到20世纪上半叶，很多力量领域的传奇人物也是通过自身体重训练法来锻炼的。那时，除非你能易如反掌地完成单腿深蹲、引体向上或双手倒立，否则就别说自己强壮。的确，他们也会使用杠铃和哑铃，不过那都是在掌握自身体重训练法之后。

当时，就连那些超级大块头都是高级体操的大师。英国人伯特·阿瑟拉缇（Bert Assirati）从大力士选手转为摔跤运动员。他在上世纪30年代名噪一时，就是因为体重超过110千克的他能让自己的身体后弯成桥状，再转成单手倒立。直到今天，能在吊环上表演“铁十字”这一不可思议的高难度动作的人中，阿瑟拉缇仍然是最重的。

在人们主要通过“老派”体操增强身体力量的年代，不存在“肌肉僵硬”的大块头。这两张照片，分别是伯特·阿瑟拉缇和道格·赫本的倒立撑表演。

上世纪四五十年代，世界上最强壮的人很可能是加拿大巨人道格·赫本（Doug Hepburn）。赫本被视为最伟大的推举者之一，他能挺举起重230千克的物体；做颈后推举时，能举起重约160千克的物体。那时还没有类固醇和兴奋剂。尽管赫本的体重接近135千克——几乎能压坏秤具，但他仍将自身体重训练视为力量训练的基本方法。赫本擅长举重，他将自己异常强大的推举力归功于倒立撑。他常在锻炼时做无任何依靠的自由倒立撑，有时还会在双杠上做，这样他就可以比在地面上做时降得更低。这位巨人证明，肌肉发达的身体并不是练习体操的障碍。赫本的块头的确很大，但其肌肉并不僵硬，行动也不迟缓，因为他始终认真地坚持自身体重训练，这种态度在现代健美人士身上很难看到。

也许自身体重训练法最后一个伟大的成就者是“世上最完美的健身者”安杰洛·西西利亚诺（Angelo Siciliano），又名查尔斯·阿特拉斯（Charles Atlas）。他将传统体操与一些静力练习技巧融合在了一起。整整一代人都通过他的漫画认识到，无需进行重量训练就能练就不受人欺负的体格。

但“老派”体操也就到这儿为止了。

时代终结

20世纪下半叶以来，许多古老的锻炼方法都被弃之不顾，慢慢消亡。这是工业革命造成的直接后果。人类的生活与科技的结合越来越紧密，运动和力量训练领域也难逃此劫。人类在20世纪见证了全新的锻炼方法爆炸式的发展过程，我们对运动的态度也随之发生了翻天覆地的变化。



20世纪五六十年代，查尔斯靠邮购就卖了成千上万套“动态张力”教程。

杠铃和哑铃是其中最核心的变化。杠铃已有数百年历史，但直到20世纪英国运动员托马斯·英奇（Thomas Inch）发明了可更换杠铃片的杠铃之

后，它们才真正改变了健身的面貌，很快拉力器与配重片也来凑热闹。不久之后，组合器械也出现并成为主流。20世纪70年代，没人不在健身器械上锻炼，诺德士（Nautilus）健身房遍布全美国。如今，世上任何健身房，几乎都少不了复杂且令人费解的组合器械，甚至连杠铃和哑铃都不得不退居二线。那“老派”体操的境况又如何呢？尽管还有少数提倡者（如查尔斯），但它仍然慢慢淡出了历史舞台。

“老派”体操与“新派”体操的差异

所有这些变化在极短的时间内改变了人们的运动方式，但可怕的是一些极有价值的东西也随之消失了。数千年来——在人类历史的大部分时间里，那些想让自己变得强壮有力的人都是使用自身体重训练法锻炼的。关于锻炼技巧的知识体系和深奥哲学代代相传，专注于力量和爆发力、极其卓越而有效的锻炼方法慢慢进化。这些方法充满智慧，讲求循序渐进。它们能让一个人变得越来越强壮，最后达到人类能力的极限——不仅在力量方面，还包括敏捷性、运动能力和韧性三个方面。总之这些方法是无价的——我说到“老派”体操时，指的就是它们。

20世纪下半叶，人们开始使用杠铃和哑铃锻炼，而那些来之不易的古老知识却无人问津。现代人被新各式各样的健身器械及其使用方法所迷惑，继续通过“老派”体操锻炼的人越来越少。

今天，自身体重训练几乎被器械训练取代。它被视为这些新潮方法的懦弱同胞，只能靠边站。“老派”体操的许多技巧与体系被弃之不用，慢慢也就衰败失传了，幸存下来的只有一些最基本的东西。今天，当大家（甚至包括所谓的健身专家）谈到自身体重训练时，只是涉及一些初级动作（如俯卧撑、深蹲），另外还增加了几个无用的现代动作，如卷腹。这些练习都是为学龄儿童和体弱病残者设计的，普通健身者也可以用它们热身或增强耐力。与以力量为基础的传统体操相比，这些动作可称为“新派”体操。如今，“老派”体操几乎不复存在。

几乎！

监狱——“老派”体操的保险箱

在一个地方，“老派”体操还没有绝迹。在那里，这种古老的锻炼体系就像困在琥珀中的远古昆虫一样，保存完好。那个地方就是监狱。

原因不言而喻。在监狱外，新式的锻炼方法层出不穷，“老派”体操早已被挤得没有生存空间，但监狱里的情况大不相同。20世纪五六十年代，拥有杠铃和哑铃的健身房在各地风靡一时，监狱里却没有。直到70年代末，粗陋的重量训练区才在监狱中出现，更别提那些“不可或缺”的组合器械了——基本不会见到它们的身影。

这就意味着，当力量训练在20世纪遭遇“现代化”的巨大冲击时，监狱则像一个保险箱。20世纪前后，各种传统的锻炼方法在健身房的冲击下逐渐消失，但在监狱中，它们依然存在，并没有因为科技和商业的飞速发展窒息而亡。18～19世纪，被监禁的那些家伙（体操运动员、杂技演员、马戏团演员、大力士）知道如何借助自身体重进行训练并把这些知识传授给了其他囚徒。这些知识在监狱里比黄金还珍贵，因为那里只有头顶的横杆、脚下的地板，根本找不到任何健身器械。重要的是，体格强壮、动作敏捷对一个囚徒来说非常必要。要知道，狱中的日子可不好过。

如今的狱中生活很严酷，而100年前的监狱生活则更加严酷。可以想象得出，挨打和虐待是日常折磨的一部分，相互殴打造成重伤甚至致死简直是家常便饭。囚徒在牢房中进行力量训练，说白了就是为了活命。他们玩命地锻炼，相当认真，对他们而言，是否强健有力关乎生死。从这一点上看，这些囚徒无异于李奥尼达率领的斯巴达战士——他们要依靠自己的能力保命。为了让自己变得更强，他们练习传统体操。

囚徒健身的起源

时至今日，世界各地的囚徒依然在用“老派”体操锻炼。在美国监狱服刑的这20年中，我对力量和健身的痴迷从未改变，于是体操就成为我生活的全部。入狱几年之后，我才开始认识到富有成效的自身体重锻炼的本质与价值。此后的很多年中，我花了数年的时间去了解相关的知识，包括深入、完整地了解老派体操的“秘密历史”，以及监狱在保存这些技艺过程中所扮演的角色。

在狱中，只要有关于锻炼和运动的资料——尤其是使用少量器械或不用器械来锻炼身体的资料——我都会尽量阅读。我也有幸看到过数百位极其强壮的狱友是如何锻炼的，其中许多家伙的本领都非常强。事实上他们之中有些人的身体素质完全可以与最优秀的运动员相媲美，但由于他们特殊的经历以及生活在社会底层的原因，所以你在媒体上绝对不会看

到他们的身影，在杂志里也不会读到有关他们锻炼方法的介绍。我了解他们，并就各种锻炼方法和他们进行过深入的讨论。我也有幸与一些前辈囚徒（他们都很老，老到见过老一代的大力士）成为朋友，并相处了很长一段时间，听他们讲过自己的健身经历和理论。我遵照他们的指导，用残酷的方法训练自己，不分昼夜，直到浑身疼痛难忍、双手破皮流血。我教过几百名囚徒，这使我所掌握的健身知识能够在实践中趋于完善。

多年来，我始终致力于研究“老派”体操，希望比其他人了解更多。数年后，我的笔记写满了数十个本子，其中包括我在狱中学到的不同体系中最有价值的观念和技巧，并由此发展出了体操的终极形式——无需准备特殊的器械、耗时少、简便易行，该方法可以循序渐进，最终能使你变得像巨人般强健有力。

这是我见过的最好的健身体系——“囚徒健身”。但它绝不仅仅适合囚徒，不管是谁，任何想立于健康的巅峰并变得异常强大的人，都会从中大获裨益。

熄灯！

我发现，每当我和外面的人谈论这种刚毅、硬朗、能够将人推向极限的训练法时，对方总会热血沸腾。毫无疑问，大家喜欢这些！在一次激烈讨论之后，一些举重运动员和田径运动员满脸严肃地对我说，他们一定要掌握自身体重训练法。然而仅仅几周之后我就发现，他们甚至就没尝试一下，而是依旧回到健身房，死心塌地扑在组合器械和自由重量上，和其他人一样遵循那些徒劳无益的训练计划。

我真的不是在责备他们，想让大家相信这样一套似乎都没人使用的方法真的很难。大多数健身者需要见到大量的“证据”，才能真心地相信“老派”体操。他们需要了解这样一个事实：现代健身法低效、昂贵、有害，而循序渐进的自身体重训练法则高效、免费、安全。将来，“传统”方法一定会成为最前沿的方法。

下一章中，我们将讨论体操与现代锻炼方法的差异。

第三章　自身体重锻炼与现代健身方法

囚徒宣言

无需去健身房，无需使用杠铃、哑铃、昂贵的器械和其他骗人的玩意儿，你就可以变得孔武有力，我就是活生生的例子。在遍布全美国的监狱里，我的很多“徒弟”也可为证。

但我的方法与现代流行的方法相差很大，许多健身者都会对此法心存疑惑。我的观点之所以与时代格格不入，原因是我来自监狱。那儿没有蛋白粉、没有可调节的杠铃、没有诺德士或博飞（Bowflex）的组合器械，只有严酷的环境：在那里，你只有自己的身体和随处可在的危险，以及大把的时间来打造肌肉，让自己变得更强大。我与很多狱友都实现了这一目标，不过我们利用的是自己的身体，再加上古老的、经过数百年检验的传统技巧，而非依靠那些各式各样的器械和花里胡哨的小玩意儿。

有些人永远不会认为“老派”体操有效，因为他们已被洗脑，认为只有借助器械才能激发自己的全部潜能。如果你打算接受我的方法，那就必须把之前接受的那些观点放在一边，你至少得花点时间试试我这一套。这一章我会告诉你，为什么那些关于现代健身的东西都是谎言或者说完全错误，为什么它们都在误导你。

现代运动文化——丑陋的私生子

我喜爱力量与健身。但当我看到监狱外人们的训练方法和体育运动的发展方向，我几乎想重新回到圣昆汀监狱——敲开监狱冰冷的大门，直接走回囚室。“老派”体操已经绝迹，运动文化也难逃此劫。在此之前，情况从未如此糟糕。

亘古未有。

有些人不同意我的观点，他们用一些优秀运动员和世界纪录保持者为证，证明健身方法从来都没有像现在这般先进。但请稍等，还是别提那些电视上的运动比赛冠军和职业健美运动员了。拜近来媒体报道所赐，一般公众开始相信这样的事实：大多数顶级运动员（不管你信不信），只是因为服用了体能增强药物——如合成代谢类固醇、睾酮变体、人类生长激素、胰岛素以及许许多多的其他药物，才（暂时）达到了高水平的体能。即使只是刚刚开始职业生涯没几年，他们也会发现自己已经与

止痛药、可的松、镇静剂以及其他使关节（暂时）应付违反常理的训练与竞赛压力的药物形影不离了。这里还没提到在职业体育运动领域中泛滥的麻醉药物，比如酒精、大麻、可卡因，甚至是冰毒，这些药物在运动界的使用如今已经极为常见，那些意志薄弱的运动员无法适应比赛的压力，所以会求助于它们。那他们的训练方法又如何呢？和你听过或读到过的故事不同，很少有职业运动员知道该如何好好锻炼。大多数有天赋的运动员都是在高中阶段（甚至更小）就被挑选出来，接受“专业”的指导——教练会为他们打点一切。

干掉健身房！

我们先把职业运动员和健美运动员的锻炼方法放在一旁，也暂时先忽略囚徒的锻炼方法。其他人又是怎样的呢？



他们受杂志、电视节目、健身专家甚至政府卫生部门的影响，以为想要拥有好身材就得去健身房。在健身房里他们会做些什么呢？一般来说，他们会做两件事：有氧训练与重量训练——使用各种价格不菲的机器。

我很难想出有比现代健身房里的有氧运动器械区更无用、更压抑、更乏味的地方了。大家可能都见过用这些器械健身的健身会员，他们默默地假想自己在划船、在骑车或者在走上根本不存在的台阶。我可以说这样几乎不会有什么货真价实的效果。

那些进行重量训练的人又如何呢？在我眼里他们可以分为两种类型：第一种是常见的、娇气的“塑形”者——他们采用低次数锻炼或拿起最小巧

的哑铃，然后开始一遍遍地举起放下，边做边数数。如果你穿着用弹力纤维制成的衣服在到处都是镀铬的健身器械周围摆造型，看着也许还不错。但实话实说，这对你的健康毫无帮助。第二种就是进行重量训练的“刚健派”，他们真的能做平卧推举（举起很重的重量），也有发达的肱二头肌。然而，这样的训练方法会毁了他们的关节，而且对增强真正能用的力量毫无助益。现代健美训练忽略或者破坏了一些身体部位，如竖脊肌、腰部、手脚、颈部以及人体的深层组织（如腹横肌或肩袖），而这些部位对真正有用的力量和运动能力是至关重要的。很多人认为只要肌肉能把T恤衫塞得满满的就够了，果真如此吗？

在毫无益处的训练组之间加入一些愚蠢的、病态的拉伸动作，这基本上就是健身房里的标准程序了，你认为这就是健身了吗？

现代健身的骗局

我称赞任何一位离开沙发去锻炼的人，然而在那些众多去健身房锻炼的人中（你可能也身在其中），有几个真正实现了自己的健身目标呢？事实令人高兴不起来，大多数人都会使用上面描述的那些方法进行锻炼，结果却收效甚微。那些专注的家伙，一周一周“跋涉”到健身房，但也许除了最初那一点点进步之外，在他们身上几乎看不出什么变化，更不用说达到巅峰体能了。

而这还是那些坚持锻炼的健身者的情况。90%的人会在两个月之后因为看不到效果而退出。考虑到毫无起色的瘦小身材、如此乏味的方法，谁还忍心指责那些失去动力的健身者呢？

在50年代的加利福尼亚，有些连锁健身房实行终身会员制度，而且价格适中。“终身”的意思是只要一次付清应付款项，便可以随时来健身房训练，终身有效。听起来这是笔不错的交易？确实不错，但那是对健身房老板而言。在众多花钱入会的人中，有99%都在数月之后退出了，他们再也不愿意回来了。其实健身房老板深知这一点，这样的情况完全在他们的预料之中。所以，健身房的退会率都高得出奇。

你也这样吗？如果你曾经满怀激情，怀着美好的心愿走进过健身房，你也会在不久之后便放弃吗？如果你不是这样，你也可能听过其他人有类似的经历。但是，如果去健身房锻炼真如宣传的那样有价值，那为什么退会率会如此高呢？大家并没有通过锻炼达到他们期望的效果，这应该

是答案的一部分。

健身房的普通健身日程不但没有效率，而且很不方便。不仅仅是训练，你首先要面临的问题就是如何到达健身房。开办一家健身房需要有很大的空间，以便容纳足够多的器械。大多数健身房老板都承担不起城市中心位置土地的租金，所以他们通常会在郊区或旧城区租下或买下一片空地。这样一来，大多数健身者就不得不驱车或乘坐公共交通工具前往。出发前你不但要准备运动服、健身包，还要带上会员卡、水以及洗浴用品等。有几个人在辛苦工作一天或上完一天课之后还有心情准备这些东西呢？

等你到健身房以后，你会发现自己想用的器械经常有人在使用——非工作时间这种情况更常见。在到处都是满身臭汗的人的健身房里无所事事，可不会让人感到舒服（除非你有这种特殊爱好）。

那为什么大家还会自讨没趣呢？因为到处都在宣传——要想拥有完美的身材，就要去健身房；要想成为别人瞩目的焦点，就要成为健身房会员；要想拥有分明的腹肌和发达的胸大肌，就要借助那些昂贵的健身器械；要想避免运动损伤，就需要有专业的运动鞋；要想块头大，就需要吃蛋白粉或其他营养品……为什么要告诉我们这些？各位，说到底，都是为了钱。商业广告里的“专家”告诉你，想要锻炼胸大肌、腹肌或其他什么肌肉，就需要这种或者那种器械。其实，他们就是以卖这些东西为生的家伙。营养补剂也同样如此，那些以展示专业健美运动员并推广营养补剂为主要内容的杂志，并不是由健美爱好者资助的。职业健美本身并没有想象的那么赚钱。这些杂志不是由生产这些营养补剂的公司赞助，就是由这些公司出版的——后者占大多数。然而，这些出版物中那些健美者的健硕身材并不是蛋白粉造就的，而是类固醇的功劳。

在金钱驱使的现代社会中，商家向普通大众宣传的那些所谓的健康生活方式其实是一个巨大的谎言。大多数消费者都陷入了骗局之中。其实，你不需要这些乱七八糟的产品就能使自己的力量和健康状况达到巅峰状态。

你需要的只有自己的身体、正确的知识，还有斩钉截铁的态度而已。

用自身体重锻炼的好处

为什么说“老派”体操与现代社会流行的、基于健身房的锻炼是两种完全

不同的锻炼方法呢？对这一问题，我可以大书特书。不过，篇幅有限，我打算只讲些两者的基本差别。我总结出以下特别特别重要的六点。

1. 用自身体重锻炼需要的器械非常少

绝没有一套力量训练体系能比用自身体重锻炼更符合“独立”与“精简”这两条原则了，绝无仅有。就算热衷于重量训练的人也不得不承认这一点。

对“老派”体操大师而言，他们的身体就是一座健身房。其实大多数体操动作都无需器械，有时你可能想借助一些外物加大动作强度，但即使足不出户你也可以找到这样的物体。你需要的是可以让你抓住、能让你吊在空中的东西，随便看看就能找到它们——门、管道，甚至是树杈。你根本不需要去健身房，即使在家中锻炼你需要的空间也不会很大——只要有一块与你的身体同样大小（有时甚至更小）的地方就足够了。

其他力量训练体系需要用金属重物、绳索、链条或某些器械给你施加阻力，与之不同的是绝大多数体操动作利用的都是你最唾手可得的阻力——你自己的体重。无需在健身房、无需借助健身器械，意味着你就不用准备很多东西，这样你的家中也不会凌乱不堪。此外，这也意味着你可以随时随地锻炼——不管是度假时、出差时还是上班时，而且不用限定地点。这就是体操在监狱中幸存下来并大放异彩的原因——在那里，健身器械少之又少，而囚徒又不能自主选择住所，有时甚至还要被单独禁闭。

还有一大好处，就是体操锻炼不需要花钱。无需器械就意味着无需投资，无需健身房就意味着不用交会员费——永远不用。

2. 用自身体重锻炼增强的是实用的运动能力

体操以实用为最终目的，这是体操受到囚徒青睐的另一个原因。在监狱里，当你麻烦临头时，你要有能力化险为夷。“绣花枕头”在夜总会或许还有些用，但在监狱里你需要有独自解决问题的真正能力。

其实锻炼时我们并不需要移动杠铃或哑铃。在可以移动外物之前，你首先得移动自己的身体。人的双腿一定要有力，这样一来，在进行跑步和角斗等竞技运动时，你才能轻而易举地承受躯干的重量。另外，你的背部与手臂也要有力，这样你才能自如地控制自己的身体。

可惜的是，许多现代健身者不明白这些。他们锻炼的头等目标就是能移动外物。他们可能精于此道，可他们忽略了移动自己的身体这一最基本的目标。我见过一些“庞然大物”，他们能深蹲230千克的重量，可上楼梯时却摇摆蹒跚，像上了年纪的人一样上气不接下气。我认识一位身体发展失衡的举重运动员，他能卧推180千克，却几乎无法自己梳头。

练习体操不会出现这些问题，因为体操本质上是“在运动中训练”。“老派”体操会让你成为绝顶强者，而且不管你练到什么程度，在运动时都只会更灵敏、更柔韧，而不是更迟钝、更僵硬，因为你练出肌肉的目的是让它们移动你的身体，而不是移动外物。

3. 用自身体重锻炼会让你力大无穷

体操是最有效的锻炼方式，因为体操正是人类的身体进化得适合做的事情，它们不仅仅调用个别肌肉，而是会调用整个身体。也就是说，体操不仅能打造肌肉，还能锻炼肌腱、关节和神经系统。

在动作中肌肉和神经系统的协同作用是体操可以打造惊人力量的原因。受健美哲学的影响，许多重量练习者都相信有棱有角的肌肉才是力量的源泉。但事实上，是神经系统使肌肉细胞“开火”的，所以一个人的力量与爆发力主要由神经系统决定。这就解释了为什么会有这种奇怪的现象：一个人可以比另一个人的块头小很多，但实际的力量比对方大很多。

那些非常强壮的人都会告诉你，肌腱的力量很可能比肌肉块头更重要。体操动作能够以自然的方式锻炼关节和肌腱，并使之达到一个很高的水平——比通过力量训练达到的水平更高。

体操能有效地增强我们身体力量的另一个原因就是，体操动作可以训练许多肌肉群一同发力。例如，深蹲就不仅会锻炼大腿前侧的股四头肌，还能锻炼到臀大肌与臀小肌、脊柱、髋部、腹部和腰部，甚至连脚趾肌肉也需要参与其中；而姿势标准的桥甚至会牵动我们全身的百余块肌肉。

这一点与前面所述的第二点相互呼应。人体自然地进化为以复合、整体的方式工作，而很多健美动作，尤其是使用器械的动作，会人为地把肌肉孤立起来，致使肌肉的发展不协调，功能不平衡。在做健美动作和重量训练时，动作经常被限定在特定的轨道里，这意味着只有很少一部分

区域得到了锻炼（有时甚至只能锻炼单一的肌肉群）。但是在体操训练中，你必须移动整个身体，这就要求协调、平衡，甚至还要求精神的集中。所有这些都在增强肌肉力量的同时发展了“神经力量”。

4. 用自身体重锻炼能保护关节并使之更强壮

在监狱里，不管你的年龄有多大，你的身体必须强壮。身体虚弱或关节疼痛很容易使你受到他人的攻击，即使你的块头看上去很大也无济于事。你可能会觉得很奇怪，但这就是为什么很多囚徒有意不进行重量训练的重要原因之一。

现代的力量训练与阻力训练存在的一个主要问题就是会损伤关节。人体的关节由肌腱、筋膜、韧带、滑囊这些纤弱的组织支撑着，这些组织都无法承受高强度、大重量训练的冲击。人体的有些部位很脆弱，如手腕、肘部、膝盖、下背部、髋部、脊柱、颈部等。大运动量训练尤其容易使肩部受伤。如果你能找出一位已经练习一两年举重运动，而以上部位又没有慢性关节疼痛的人，那你可是相当幸运。

你可以先别轻信我的话。随便走进一家健身房你就会发现，举重练习者都会用高科技材料制成的带子把腕部和膝盖裹起来、把腰部缠紧，同时还会在肘部使用固定绷带。健身房的更衣室里经常散发着薄荷油和镇痛药的味道，这些都是用来减轻疼痛的。关节问题会与健美者如影随形，而他们滥用类固醇则会使这些问题雪上加霜。然而，肌肉却会以不可思议的速度增大，快得令关节望尘莫及。大多数健美者在将近40岁时，身体的损伤已无法逆转，无论他是否还在锻炼，疼痛已然成为其日常生活的一部分。

受伤的原因在于健美动作大都很不自然。为了着重打造肌肉，那些健美者不得不在做动作时以极不自然的动作角度举起极大的重量。这样做的副作用之一就是给脆弱的关节造成了巨大的压力，而关节必须反复忍受这些恐怖的压力。久而久之，纤弱的组织被撕裂，随之而来的还有肌腱炎、关节炎及其他疾病。关节发炎会出现红肿、瘢痕组织，甚至是钙化，这样一来关节就会变得更脆弱、更僵硬。健美的主要目标在塑造肌肉，而肌肉能够比关节更快地适应大重量的刺激。这就意味着，健美者的肌肉越发达，随之而来的病痛问题也就越严重。

循序渐进地按照本书介绍的内容训练，则不会出现关节问题。相反，你的关节在会在不断的运动中得到增强。如果你的关节有旧伤，甚至会慢

慢好起来。为什么这些体操动作会对关节有好处呢？有两个原因：从物理学角度来看，做体操动作所承受的阻力不会大于练习者自身的重量，这样健美界推崇的过度负重训练的情况就不会出现了。从人体运动学角度来看，人体经过数百万年进化的首要目的是能够使自己的身体灵活移动，而不是日复一日地以同样的姿势举起越来越重的外物。

运动学家可能会说，体操动作比举重技巧更“本真”。当你移动自己的身体时，比如做引体向上或深蹲时，你的肌肉和骨骼会自发地调整为最有效、最自然的运动方式。相反，举重时你的身体不得不尽可能不自然地移动，从而最大限度地锻炼相应部位的肌肉。引体向上能很好地体现体操“本真”的性质。我们的灵长类远亲要借助树枝让自己在树丛中悠来荡去，即使人类已经进化至今，但遗传下来的身体结构在人体内依然存在，这就是为什么大家能快速而安全地进行引体向上训练的原因。健美者用俯身划船替代引体向上，但人类的身体并没有进化得适合这样做，所以许多举重者做这个动作很容易伤到脊柱、下背部以及肩部。

体操动作会自然地利用关节，从而使关节与肌肉协调发展。久而久之，你的关节就会更加强劲有力，而不会饱受折磨、越来越弱。随着你的关节组织逐步修复，原来的老伤旧痛会一扫而去，以后你也就不会轻易受伤了。



神话般的约翰·格里迈克，正准备撕开厚厚的电话本，这对他而言是一件轻而易举的事，就像普通人撕一张纸那样容易。他手臂粗壮，臂围超过46厘米，而他的身高只有175厘米。要知道，他在使用类固醇的时代之前就已经获得了此等力量与块头，而且他经常得在铸钢厂工作12小时之后才能抽空进行训练。在他的成功历程中，传统体操扮演了重要角色。

5. 用自身体重锻炼能快速打造完美体型

力量与健康应该是健身的主要目标。而体操既可以让你的身体尽可能强劲有力，又可以让你的肌肉和关节健康且实用。

但说老实话，大家都想练出点块头来，而且越大越好。因为这既可以增强自信，也能够向其他男人发出这样一种信息——“别惹我”（当然，在与女士相处时不会有什么妨碍），这是监狱文化的重要部分。

现代体操主要是为了增强耐力和有氧能力，但无法发展出极限力量。“老派”体操则会以最直接、最有效的方式给你的骨架裹上大块肌肉，并让你的体能达到巅峰。另外，“老派”体操也不会让你像那些使用

类固醇的现代健美人士那样，看上去就像穿着鼓鼓囊囊的畸形的猩猩装，而会让你自然、健康、拥有比例完美的身材，就像那些为古希腊神像做模特的运动员一样。即便在今天，那些运动员依然被视为完美身材的典范。

在使用类固醇之前的时代，人们普遍认为有史以来肌肉最发达、最符合审美标准的人是约翰·格里迈克（John Grimek）。1939年，他被评为“完美男人”，并两次获得“美国先生”的称号（1940年、1941年）——他是历史上唯一一位两次获得此称号的人。他的体格令人望而生畏，直到现在这样认为的人还大有人在。格里迈克简直是男子气概的终极范本。不同于今天那些肌肉僵硬的健美人士，格里迈克还是一名能力非凡的运动员。摆造型时，他会先做个倒立撑，然后再把腿放下来做一个完美的桥，接下来会把腿伸直劈叉坐下。格里迈克是狂热的举重运动员，但他也说自己是主要通过倒立练习锻炼上肢肌肉的。他宣讲体操的价值，但听众似乎寥寥无几。

下次电视上播放男子体操时你不妨看看，他们就是用自身体重锻炼出魁梧健壮的体格的。那些家伙都有强健的二头肌，他们的肩部就像个椰子，背阔肌则像一对翅膀，所有这些都只是靠克服重力移动自己身体获得的。过去的人们都是这样锻炼的。

6. 用自身体重锻炼可以保持正常体脂率

其实，健美运动会让你暴饮暴食。忘记你在杂志里看到的那些大块头吧，他们在大部分时间里都没办法保持那样的身材。只有在近乎变态地控制饮食数月之后，他们才能在短暂的赛季内拍出那样的照片。在赛季外的其他时间，他们的体重会猛增——会长二三十千克甚至更多的赘肉。而这还是所谓的专业人士，普通健美者的情况则更糟，他们读到的杂志都告诉他们要摄入比实际所需多得多的蛋白质（其实是为了推销营养补剂）。结果，健美者们会寻找各种机会吞下大量能促进肌肉生长的食品。然而，大多数人都不会使用大剂量的类固醇，而正常的新陈代谢并不能把所有的额外热量转化成肌肉。其结果就是，认真进行重量训练的人大都会营养过剩，脂肪堆积。

重量训练与暴饮暴食紧密相连。专业的举重运动员都认为，如果在锻炼前吃得多一点儿，举得就会好一点儿，肌肉就能多长一点儿。锻炼之后，他们吃得也自然多一点儿。

体操锻炼中的情况则恰恰相反。如果说肥胖与健美运动是最好的朋友，那么肥胖与体操就是天然的敌人。如果你的目标是用180千克的重量做俯身杠铃划船，那你可以随意多吃，因为即便你挺着大肚子，也依然可以达到目标。但是，如果你的目标是做单臂引体向上，那你就不能不顾及体重，毕竟还没有人能在变成大胖子之后反而更加擅长做类似的体操动作。

体操的目标就是学会移动自己的身体，你越胖这对你而言就越难。一旦你开始有规律地进行体操训练，你的潜意识就会将体重与训练难度联系起来，并且会自动调节食欲与饮食结构。我的亲身经历使我对此深信不疑。进行体操训练的人会自然地失去赘肉，试试看吧！

熄灯！

本书的读者会有许多不同类型：有些是想增加些力量和肌肉的健身爱好者；而有很多可能已经是资深健美人士、重量训练者或健身房的会员了，这些人可能只是随便翻翻与健身有关的书籍，以便学点儿额外的技巧和方法，将其用在自己的训练中——也许只是在度假或离开健身房回家的路上读一读；还有一些可能是对健身感兴趣的热心人士，想知道我们在监狱里是如何锻炼的。

不管你属于哪一类，我都希望本书能让你了解用自身体重锻炼的价值。我对传播这一方法充满激情，因为我知道所有人都能从这种在监狱中幸存的方法中获益。对我而言，本书远不止是一本关于健身技巧的书，它是变革现代力量训练的宣言——囚徒宣言。



第四章　关于本书

囚徒健身

我开始有写这本书的想法，是在安哥拉监狱时，也就是在我八年刑期的第六年。我已经训练了很多家伙，并成功地使他们达到了巅峰。所以，我有一大捆零散的笔记，放在一个大文件夹里。写书并不是我的主意，也不是我那些狱友们的主意，而是一位狱警提出来的，他叫龙尼（Ronnie）。

龙尼是个黑人，他的块头很大，身体壮得像头牛，我和狱友们都很尊敬他，因为他在当地是一位很有名的举重运动员。他看起来像卡车一样结实，事实上他也和卡车一样强壮有力。尽管他说话轻声细语，但没人敢

惹他。你绝对不想让他把你撂倒，因为在这一过程中，他几乎能把你的胳膊拧下来。但我和他相处得很融洽，很大一部分原因是我们都对力量感兴趣。有时，他晚上巡视到我囚室外的时候会停下来，跟我聊聊这个或那个练习，或者是听我讲一些“老派”体操的历史。有一天，我正和他说倒立训练的妙处时，他突然脱口而出：“你应该把这些写下来，外头没人知道这些东西，都失传了。”我在不同监狱的图书馆看了不少关于健身的杂志和书籍，出狱之后又看了一些。我不得不说，我非常同意龙尼的说法。

接下来的几年，我试着用文字把自己的训练技巧和方法记录下来。该训练体系已经存在，所以把它写出来并不算难，更别说我还有多年训练他人的经验。不过，要将繁杂的知识进行浓缩和提炼然后编成一本书，的确花费了我大量的精力。我以前几乎不怎么写作，不过欣慰的是我还是利用空闲时间把这本书完成了。

这本书便是我这些年努力的结果。为易于理解，我先在此概述一下本书的结构。这样读者就会知道自己能读到哪些内容，以及如何最合理地使用本书。另外，我还想概括一下本书的核心内容，尤其是“六艺”与“十式”。

第一部分：预备

第一部分是预备。这一部分将告诉你本书介绍的体系的大背景，包括四章内容：第一章“力量之旅”；第二章“失传的技艺”；第三章“自身体重锻炼与现代健身方法”；第四章“关于本书”。读完这四章之后，你应该对本书介绍的这套训练方法的性质、作用和优势等问题有所了解。另外，你还会了解监狱训练的传统，以及“囚徒健身”的起源和历史。这些章节不仅会帮助你了解我的健身体系，而且也有助于你排除由于“来源不实”而对监狱训练或体操所持有的任何误解。

第二部分：六艺

本书第二部分“六艺”，我所介绍的健身体系的精华都在这部分之中。正如标题所示，囚徒健身的基础是六大类不同的动作，即“六艺”。

任何称职的健身教练都会告诉你，有成千上万种练习可以锻炼你的肌肉，但实际上真正好的健身计划只需要一些基本动作。这是因为尽管人

体有五百多块肌肉，但这些肌肉都是要与其他肌肉共同工作的。尝试孤立地锻炼肌肉的人往往会忽略这一事实，并逐渐削弱身体作为协调的整体来运作的自然本能。因此，锻炼肌肉最好的方式就是选择可以完全锻炼身体的几个基本动作，在这些动作中不断变强。

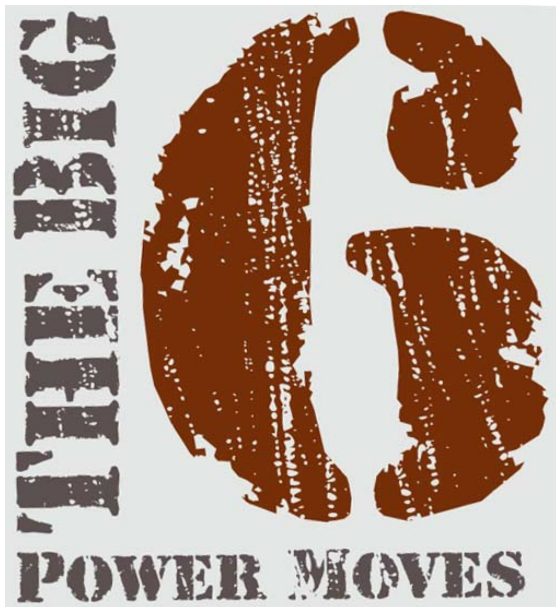
六艺

我所介绍的健身体系包括能锻炼全身肌肉（从头到脚，绝无遗漏）的六类基本动作。这六类动作基于几百年的传统，并建立在反复实验的基础上，吸取了成功的经验和失败的教训，符合解剖学与人体运动学的基本原理。这六大类动作及其所锻炼的主要肌肉群都已在表1中列出。快速浏览一下表1你就可以发现，这六大类动作可以锻炼人体所有重要的肌肉群。这些动作可以完美地结合在一起：桥可以锻炼背部肌肉，举腿可以锻炼腹部肌肉，俯卧撑可以锻炼上身的推力肌肉，引体向上可以锻炼拉力肌肉。不过，这些动作锻炼的肌肉也并非完全不同。例如，俯卧撑除了锻炼上身的推力肌肉外，也能锻炼腹肌；桥除了锻炼背部肌肉外，也能锻炼三角肌。这个表格仅仅告诉你每个动作锻炼的主要肌肉群。你可以从中看出，这六个动作就足以锻炼全身，再多就过头了，再少则会有疏漏。

表1　六艺

动作类型	锻炼的主要肌肉群
1. 俯卧撑	胸肌（胸大肌和胸小肌）、三角肌前束、肱三头肌
2. 深蹲	股四头肌、臀肌、绳肌、大腿内侧肌肉、髋部、小腿、双脚
3. 引体向	背阔肌、大圆肌、菱形肌、斜方肌、肱二头肌、前臂、双手

上	
4. 举腿	腹直肌（即六块腹肌）、腹外斜肌（腰部肌肉）、前锯肌（肋骨外侧肌肉）、肋间肌（肋骨之间的肌肉）、膈肌、腹横肌、股直肌、缝匠肌、髋部前部的所有复杂肌群、抓握所需的肌肉
5. 桥	所有的脊椎肌肉、下背部、髋部后部、股二头肌
6. 倒立撑	肱三头肌、肩部、上肢带肌、斜方肌、双手、手指、前臂



十式

一个动作反复做很多次没什么不好。但正如第二章所讲的，你在做俯卧撑或引体向上时，若只是增加动作的次数，那么只能增强你的耐力，对增强你的身体力量和打造肌肉没什么效果。而增强力量在任何一个监狱健身体系中都是最关键的，这也是我所介绍的健身体系的核心。因此，我把六艺中的每一艺都细分为十个级别。

这十级动作被称为十式。我之所以将其细分为十级，是为了能让健身者在健身过程中可以循序渐进，逐步从新手级别过渡到大师级别。随着健身者能力的不断增强，其挑战的难度也需不断提高。但这并不意味着每类动作的难度只有十级，其实每一式都可以在难度上进一步细分，手脚的姿势、身体的角度、力臂的长短、借力的有无……都会让一种练习成

为难度无穷变化的一系列练习（详见每一式中的“稳扎稳打”部分）。切记：健身要循序渐进，不要急于求成。

在第二部分中，每一艺都单独成章，每一章又包含十式的全部细节。例如，第六章介绍的动作都是深蹲的变式，难度逐级增加，第一式最容易，第十式最难。

第一式肩倒立深蹲最容易，第十式单腿深蹲最难。几乎人人都能做肩倒立深蹲，即使他的身体很弱。相反，几乎没人能够第一次就完成单腿深蹲，不管他多么健康、多么强壮。我之所以构建这样的体系，就是为了让健身者做自己的教练，从而在没有器械辅助的情况下，慢慢到达能够做上几十次单腿深蹲的级别。

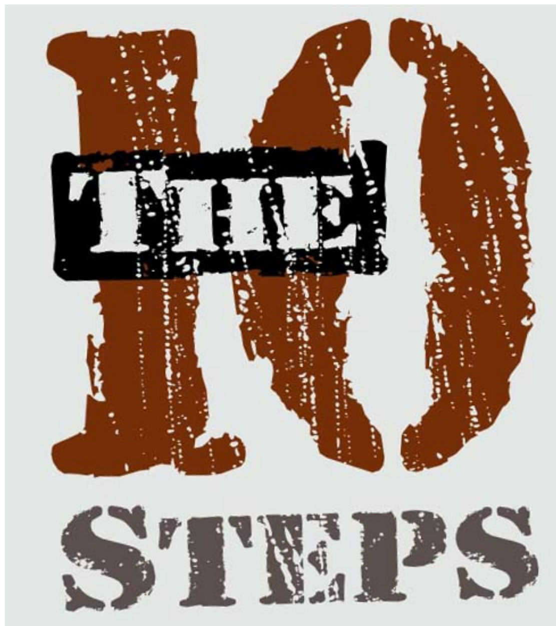
如果你掌握了第十式，那你的大腿将比健身房里可以负重180千克做深蹲、肌肉僵硬的鼠辈更强壮、更健康、更有力。单腿深蹲是一项令人吃惊的技艺，但是现在没多少人真正知道究竟如何掌握它。他们会尝试着做单腿深蹲，但结果很可能是一次都没法完成。其实，只要通过我介绍的十式逐步训练，你很快就能掌握这门技艺——你既能拥有健康的身体，又能获得心理上的满足。

十式是我的健身体系中最重要、最具革新价值的内容。合理应用这些知识，你的身体就可以在短时期内从柔弱变得强健，我在狱中教过的那些人对此体系可谓视若珍宝。要知道，知识就是力量。关于我的健身体系的相关知识之前从未跨出过监狱的大门，更不曾公之于众，你手中的这本书标志着有关十式的全部细节第一次呈现在大众眼前。

表2　深蹲十式

第一式	肩倒立深蹲
第二式	折刀深蹲
第三式	支撑深蹲
第四式	半深蹲
第五式	标准深蹲
第六式	窄距深蹲
第七式	偏重深蹲

第八式	单腿半深蹲
第九式	单腿辅助深蹲
第十式	单腿深蹲



有一件事毋庸置疑，那就是监狱里面的很多家伙会相当愤怒，因为我把这一体系全盘外传，并公之于世。

最终式

我的目标就是让你可以完成每艺中最难的那一式，即第十式。第十式是每类动作的极限，所以有时我也将其称为“最终式”。六艺的每一艺都只有一个第十式，所以共有六个最终式练习，你应该花时间攻克这些动作，让自己的技能日臻完美。这六个“终极”自身体重练习如表3所示。

表**3**　最终式

动作类型	最终式
俯卧撑	单臂俯卧撑
深蹲	单腿深蹲
引体向上	单臂引体向上

举腿	悬垂直举腿
桥	铁板桥
倒立撑	单臂倒立撑

最终式

很少有人能以完美的姿势把这六个最终式都做上数次。有少数人可以做其中的一两个动作，因为很多家伙都只集中锻炼身体的某几个部位，极少有人想把全身都练得很强壮，这是人们犯的最主要的错误。正因如此，你会发现虽然有个别人能做单臂俯卧撑，但几乎没有人（除去在最难熬的监狱或精英体操训练营中待过的人）能规范地将这六个最终式都做到。只有很少一部分精英能正确掌握这六个最终式的技巧，你一定要下决心，让自己跻身其中。

升级表

第二部分的每一章都列有一个清晰简明的升级表（附在十式解说之后），以帮助你训练。这六张表按顺序列出了十式，以及每一式的升级条件，即何时可以确定自己已经掌握了这一式，可以开始练习下一式了。健身者一定要遵循建议，这很重要，急于求成会产生不良的后果：技巧糟糕、受伤、最后失去健身的动力。

变式

第二部分的每一章都以“变式”部分收尾。六艺有许许多多不同的变式，并不是所有变式都囊括在十式中。这一方面是因为不是所有变式都适合放在升级系列中，另一方面是因为没必要将某一动作的所有变式都囊括在一个计划中。

举几个例子。屈臂撑锻炼的肌肉与俯卧撑类似，因此我将其归为俯卧撑的变式。以前，倒立臂屈伸与倒立撑是相关联的练习动作，因此我将其归为倒立撑的变式。深蹲跳与跳箱子都属于爆发力式深蹲，因而我将其归为深蹲的变式。

这些变式并不能代替十式。不过，知道一些变式还是很有必要的。如果你想在自己健身计划中加点儿变化或想在受伤时继续锻炼，就会用到这些动作。

第三部分：自我指导

我在狱中有偿教授他人锻炼，因此我被称作“教练”。但我是个例外——其他人会把有关健身的知识看做财产一样，不会轻易授人。在外面的健身房中都有私人教练，他们收费颇高，但是他们中的大多数并不知道如何进行真正有效的训练，遇到一个真正懂行的教练的机会微乎其微。本书最后一部分将告诉你如何成为自己的教练。

第十一章，身体智慧。在这一章，我试着向你传授一点儿有用的健身哲学，这些都是基于我多年的经验而成。在有些问题上，我也会给你一些建议，从如何合理热身到如何不使用药物就获得进步。这一章的知识与策略可以使你免于浪费数年努力进行毫无成效的锻炼。

第十二章，日程。这一章教你如何把前面各章的内容结合在一起，从而制订自己专属的训练计划——不管你处于什么水平。



在狱中，要么学会自我指导，要么一败涂地。

熄灯！

本章概述了本书的全部内容。这很重要，因为本书并不仅仅是一本包含许多技巧与理念的训练手册。它是一套完整的体系，一种哲学，一种生活方式；它是我和狱友们几十年来赖以生存的基础，它使我在狱中能够免于陷入混乱，有时它就是决定生死的最后一线希望。

这本书是我在狱中总结的健身知识的精华。我在狱中学来，在此将其与你分享，这样你就不必再去狱中学习了。我写这本书是为了使这套训练方法可以为大众所用。记住，别只是读，要用！在开始锻炼之前，你先

要明白这套体系的益处——详细阅读第三章的内容。确定你已经明白之后，你就可以阅读接下来的内容了——学习六艺中正确的动作技巧以及需要避免的错误。

现在就开始吧！你不需要任何特殊的器械，先从俯卧撑、深蹲、举腿等动作的第一式开始。只要你的身体没有伤病或者残疾，这些动作对你来说都非常容易。首先，你要阅读我列出的升级表，等你读完整本书之后，你就可以运用第十二章的内容自己制订健身计划了。

从你决定按照本书的体系开始健身的那一刻起——也就是今天，你的终极目标必须是完美地做到六个最终式。记住，不仅仅是做到一两个动作的最终式，而要一个不落！这一点太重要了，所以我必须重申一遍：

你的终极目标必须是完美地做到六个最终式。

我不关心你的身材怎样，年龄多大。你可能进步得很快，也可能要花上几年时间才能达到巅峰，但这都无所谓——除了努力与勇气，其他都无所谓。你所需要的健身知识在本书中应有尽有，你有能力做到。不要跟我讲任何借口，在外面，脆弱的情感和身体兴许还算是挺光荣的事情，但在监狱里，只会招致欺辱。对我的学生而言，欺辱是不可接受的。

灯熄了。你独处在你的囚室之中，一无所有，只有自己的身体与心灵相伴。

开始练吧。



一位年轻训练者正在练习单臂倒立撑。太酷了！

第二部分　六艺

这一部分主要讲解了囚徒健身的六艺。第五～十章详细介绍了相关动作的练习方法。关于这些动作的知识主要包括：

- 每类动作的原理与益处
- 每一艺的十式
- 动作技巧
- 注意事项与指南
- 要做的组数与次数
- 可供选择的变式

读完这部分之后，你将更了解体操，你所掌握的体操动作将比普通训练者多出十倍。

第五章　铠甲般的胸肌与钢铁般的肱三头肌

俯卧撑

俯卧撑是最好的上身练习动作，它既可以增强我们的身体力量、打造出结实的肌肉、形成强有力的肌腱，又可以让上身的推力肌肉与腹部、下背部及下身协调工作。世上其他的练习动作起不到所有这些作用。卧推被吹捧为顶级的上身练习动作，其实这是错误的。因为卧推不仅人为地将上身孤立，还会（即便是进行短期练习）损伤肩袖，对肘关节和腕关节也有不利影响。俯卧撑不但会保护这些关节，还能发展出能用的力量——在现实世界中（而不仅仅在健身房中）真正有用的力量。这就是为什么俯卧撑在全世界的军校和军事训练营都是肌肉训练的首选——自从历史上第一位战士开始力量训练时，它就一直如此。

可是，卧推成了大众的宠儿，俯卧撑却沦为多次数的耐力练习，这是我们的耻辱。其实，如果你知道如何循序渐进地练习俯卧撑，你就能拥有令人惊讶的上身力量——足以与任何一位健美者或举重运动员媲美，甚至还会胜出。你的双肩会感谢你的！本章节将告诉你与俯卧撑相关的全部知识，足够让你成为这一技艺的终极大师。

俯卧撑的益处

不同形式的俯卧撑锻炼肌肉的程度不同，但俯卧撑的所有变式都能增强力量、打造肌肉。俯卧撑尤其锻炼胸大肌、三角肌前束和胸小肌，从而最大限度地发展你躯干上的推力肌肉。此外，俯卧撑还能够锻炼肱三头肌（上臂的主要肌肉）的三个头。

俯卧撑不但能够通过最理想的动作幅度来锻炼以上这些重要肌肉，甚至可以使其他部位的肌肉也得到很好的静力锻炼——在动作中，有些肌肉不得不静止地收缩以保持身体稳定。得到静力锻炼的肌肉包括背阔肌、胸腔中所有的深层肌肉、脊椎肌肉、腹肌、腰部与髋部的肌肉、臀肌、股四头肌、胫骨前肌，甚至连你的双脚与脚趾也会受益。

以正确的方式循序渐进地练习俯卧撑还可以锻炼关节与肌腱，增强身体的整体力量，改善健康状况。支撑手指、腕部、前臂及肘部的那些微小却至关重要的深层肌肉与组织，也会在练习俯卧撑的过程中变得越来越强。另外，腕管综合征、网球肘、高尔夫球肘以及普通疼痛出现的概率也会大大减少。有些俯卧撑的变式（如偏重俯卧撑）需要借助不稳定的支撑物，这可以使极易受伤、会给许多力量训练者带来无尽伤痛的肩袖

变得“刀枪不入”。俯卧撑训练还可以促进血液循环，从而清除关节内累积的废物、消除关节粘连、使瘢痕组织得以修复。重量训练者若在日程中加入循序渐进的俯卧撑训练，将使一些重要关节更不易受伤（相对于那些单单练习举重的人）。

完美技巧=完美结果

我可能读过几百页关于“正确”的俯卧撑技巧的东西，从武术书到老的军事手册，那些资料中的描述往往各不相同。其实，每个人眼中的“完美”技巧都会略有不同。这完全可以归因为身体类型的不同——四肢的长短、不同部位力量的相对大小、身体中的脂肪比例等方面的差别。另外，伤病史也会对其产生一定的影响。因此，与其写一些教科书式的完美俯卧撑条例，不如与大家分享几条一般原则：

- 避免诡异的角度和手部姿势。找到适合自己的锻炼姿势。
- 躯干、髋部、双腿始终要成一条直线。只有那些腰部力量太弱无法锁定躯干的人，才会出现做俯卧撑时撅屁股的情况。
- 双腿始终要并拢。如果双腿分开，做动作时就无需保持躯干稳定，练习就变容易了。
- 在动作最高点时，双臂要伸直，但不要让肘部完全锁定，而要使其微弯，以免关节不舒服。（有时这被描述为让手臂保持“柔软”。）
- 要平缓地呼吸。根据我的经验：上推时应呼气，下降时应吸气。但如果你感觉呼吸费力，就不要遵循这一原则，而要多呼吸几次。

速度

许多家伙都建议做俯卧撑时速度要快，甚至是越快越好。有些人甚至喜欢做“弹震式”俯卧撑，其实这只不过是给老式“击掌”俯卧撑起的花哨的现代名字——用爆发力把身体推起，推起的高度要足以在空中击掌一次、两次，甚至三次。

快速地做俯卧撑的确有一定的好处。快速动作通过一种叫作“牵张反射”的机制刺激并锻炼神经系统。许多俯卧撑比赛都有时间限制，选手做得越快，就越有可能胜出。此外，你还可以了解自己能让肌肉多么快速地动起来。所以，如果你做俯卧撑的水平已经超过入门级别、你的关节和肌肉已经具备一定的条件，那你的确应该偶尔做一些速度更快的俯卧撑。不过，不管你的水平多高，你都要分期逐渐增加速度，好让身体

适应。

每隔几周变换花样做几组快速练习，对运动能力有好处。尽管如此，最主要的俯卧撑练习还是应该做得慢一些，经2秒降到最低点，坚持1秒，再用2秒回到最高点，之后立即降低身体。

为什么应该以这样的速度做俯卧撑呢？原因有二：第一，平缓的动作能够练就更高水平的纯粹力量。当你做爆发式运动时，这一动作的某些部分不可避免地要依赖惯性，惯性发挥作用就意味着你的肌肉没有发挥作用。这样，当你快速练习某个动作时，你其实是在作弊。我们总会看到有人做俯卧撑时会从最低点“弹”起来，因为他们的肌肉缺乏能移动身体的纯粹力量。

第二，与爆发式运动相比，人类的关节更适应常规运动。如果你进行的是常规运动，那你受到慢性或急性损伤的可能性就很小。只有当你的关节已经适应了一般的、速度平缓的动作之后，快速动作对你而言才是安全的。如果你喜欢，那么爆发式动作可以作为你训练时的补充，但它不应该成为主要训练方式。只做爆发式动作的人早晚会关节疼痛、咔咔作响。

篮球、棒球，亲亲宝贝

我下面描述的一些俯卧撑动作需要借助一些外物，这是为了增强练习效果。借助外物控制动作幅度虽然不是必须的，但是非常有用，尤其是当你独自锻炼时。这也是在监狱中广泛使用的一种健身技巧。



你只需要篮球和棒球，这些“器械”几乎在任何一家商店都可以买到。过

去的人常常用很重的健身球，而不用篮球。其实，篮球不仅价格便宜，而且效果也不错。如果你不想用篮球或棒球，那你可以用一个与其大小相当的物体代替。砖块是一个不错的选择，将三块砖垒起来就相当于一个篮球的高度，一块平放在地上的砖则几乎和棒球一样高。不管使用什么物体，要确保其足够安全，不会伤到你。切记，不要选用任何易碎或边缘呈锯齿状的物体。

当你使用物体控制俯卧撑的动作幅度时，有一点很重要，那就是不要与此物体发生碰撞。你应该轻缓地下降，直到轻轻地接触篮球、棒球或是你选用的其他物体。那么，你究竟应该以多大的力接触这些物体呢？监狱里将其形容为“亲亲宝贝”。例如，你的胸上部要在动作进行到最低点时接触棒球，你接触棒球的力度就是你亲孩子额头时的力度——不能太大，也不要太小。

在动作进行到最低点后暂停片刻，可以消除任何惯性，并增强肌肉力量与控制力。这就是为什么我提倡在动作进行到最低点时保持1秒的原因。另外，“亲亲宝贝”这一技巧也可以应用到重量训练中，如卧推或肩部推举。如果你不能在动作进行到最低点时让横杆轻轻地“亲吻”你的身体，而是不得不弹回来或突然停止，这就说明杠铃的重量过重了。怎样就算过重了呢？简言之，如果你不能在某一动作幅度内完全控制这一重量，那它就过重了。

手掌、拳头、手腕还是手指？

我建议健身者在做大多数俯卧撑变式时，都将手掌平放在地板上。许多健身者都因能够以独特的手部姿势做俯卧撑而得意——他们使用拳头、手指、大拇指，甚至是腕部的背面作支撑。我要求我所有的学生一生都练习俯卧撑——采用对他们的关节而言最舒服的手部姿势。对大多数人来说，最舒服的姿势就是手掌平放在地板上这个经典姿势。当然，腕部有伤的人例外，对他们而言，腕部锁定，以拳头着地做俯卧撑最容易。

指尖俯卧撑能够锻炼双手、前臂的力量，对你的健身计划而言是很有用的补充，尤其是当你正在进行大量抓握训练时。做指尖俯卧撑得循序渐进，从第一式——墙壁俯卧撑做起，然后逐步用指尖代替手掌，等完全适应之后再开始下一式，就这样一点点地进步。对大多数人来说，每周或每两周练习几组经典的指尖俯卧撑（双手完全张开），就足以让自己的双手比普通人更强壮、更结实。这样对你来说就已经足够了。

即使这样还不能满足你的胃口，也不要轻易尝试用更少的手指做这个动作。最保险的方法是，使用十根手指练俯卧撑系列，直到你能做单臂指尖俯卧撑为止——很少有人能达到这个高级阶段。相信我，当你能以五根手指为支撑做指尖俯卧撑时，你的手指将如钢条一般坚硬。

以掌背或腕关节为支点做俯卧撑绝对是种折磨，而且会影响肌肉发力——在肌肉还未使出全力之前，你的腕部已经无力支撑身体了。如果你不是一流的空手道高手，完全不需要为了攻击而强化这些部位——我甚至根本都不会尝试一下。

俯卧撑系列

大多数俯卧撑锻炼体系包含的变式都很少。通常情况下，专业的健身人士给健身者的唯一建议就是增加动作的次数或者随着练习变得越来越容易时把双脚架在某些物体之上——越来越高。这是错误的，大错特错！一旦健身者已经适应了某个动作，这样做只能增加耐力。

在所有力量训练中，升级都是最重要的。就肌肉的大小与爆发力来说，如果你所做的动作一成不变，那你的收获也一成不变——不管你反复练习了多少次都没有意义。本书介绍的体系包括十个不同的俯卧撑动作，我将其称为十式，每一式都比前一式的难度更大。对大多数人来说，六艺的前三式都相对容易，伤病正在恢复的训练者可以将其当作有治疗效果的系列练习。同时前三式也能帮助初学者或超重者轻松上手，并逐步提高他们的体能。剩下的几式则越来越难，直到最难的变式——最终式。我建议健身者一步步练习——从初级到中级，再到高级——按照我所给出的练习次数一式一式地逐渐升级。

你可以对每个动作进行细微的调整，使其更加适合自己。具体操作方法可以在“稳扎稳打”部分找到。进行微调之后，一个动作就相当于变成了几个动作。因此俯卧撑系列不仅包括十式，还包括上百种不同的变式。在以图文对照的形式对十式进行详细讲解之后，我还在本章的最后列出了两页升级表。如果你还想了解更多，可以阅读本章的最后一部分——变式，这部分包括十几种俯卧撑的其他变式或替代动作的描述。

以下是俯卧撑十式的详细说明。



第一式　墙壁俯卧撑

动作

面对墙壁站立，双脚并拢，双臂伸直，与肩同宽，双手平放在墙上，手掌与胸等高。这是该动作的起始姿势（图1）。弯曲肘部，直到前额轻触墙面。这是该动作的结束姿势（图2）。然后将自己推回到起始姿势，如此重复。



图1　双脚并拢，双臂伸直，与肩同宽，双手平放在墙上。



图2　弯曲肘部，直到前额轻触墙面。

解析

俯卧撑动作共有十式，墙壁俯卧撑只是第一式。既然是第一式，也就最容易的，毫无疑问普通人都能做。墙壁俯卧撑也是第一个有治疗效果的练习。刚受伤、做过手术或身体正处于恢复期的人若想加快恢复速度、

尽快拥有强健的体魄，可以选择这个动作。肘、腕、肩（尤其是柔弱的肩袖）极易出现慢性或急性损伤，这项练习能够轻柔地刺激这些部位，并改善血液循环。不熟悉徒手体操的初学者应该以较轻柔的动作开始训练，然后逐步提高自己的运动技巧，循序渐进地增强自己的运动能力。我建议就从这个练习动作开始。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各25次
- 升级标准：3组，各50次

稳扎稳打

只要身体没有残疾、没有严重的伤病或疾病，一般人应该都能完成这个动作。如果你刚好处于伤病或手术的恢复期，那么这个动作就是很好的“测试”，能让你了解自己的身体在恢复期的弱点。

第二式　上斜俯卧撑

动作

做这个动作需要借助一个稳固的物体，高度大约是你身高的一半（大概到臀部位置）。桌子、高一些的椅子、工作台、厨房操作台、矮墙、结实的栅栏都是不错的选择。大多数监狱牢房里的洗漱台高度就正好，不过你得保证它足够结实。双脚并拢，身体成一条直线，然后前倾上身，双臂伸直，双手抓住所选物体，与肩同宽。这是该动作的起始姿势（图3）。弯曲肘部，放低身体，直到胸部轻触物体顶部。如果你选择的物体高度合适，那么此时你的身体与地面的夹角约为45°（图4）。暂停一会，然后将自己推回到起始姿势，如此重复。



图3　双脚并拢，身体成一条直线，然后前倾上身，双臂伸直，双手抓住所选物体，与肩同宽。



图4　弯曲肘部，放低身体，直到胸部轻触物体顶部。

解析

这个动作的难度比第一式（墙壁俯卧撑）高，因为你将自己推回到起始姿势时，身体与地面的夹角更小，这意味着你的上肢肌肉要承受更大的重量。上斜俯卧撑比标准俯卧撑（第五式）容易，对大多数人来说，这个动作对肌肉的要求并不太高，而且它能帮助初学者平稳进步，对康复

期的健身者也非常有帮助。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各20次
- 升级标准：3组，各40次

稳扎稳打

到达动作的最低点时，你的身体与地面的夹角约为45°。初学者如果达不到这么高的水平，那就降低难度（加大倾斜角度，也就是让身体更接近直立）——只要选择高度高于你身体中间点的物体即可。然后，再逐渐减小角度，直到可以轻而易举地完成倾斜45°的上斜俯卧撑。如果你还想尝试更小的角度，可以利用台阶做此动作——随着能力的提高，你可以逐渐降低支撑物的高度。

第三式 膝盖俯卧撑

动作

双脚并拢，双膝着地。双臂伸直，与肩同宽。双手在胸部的正下方，两个手掌平放在地面上。脚踝搭在一起，大腿与上身及头部成一条直线，不要撅屁股或者塌腰。这是该动作的起始姿势（图5）。然后以膝盖为支点，弯曲肘部，直到胸部与地面仅一拳之隔（图6）。暂停一下，然后将自己推回到起始姿势，如此重复。



图5　双脚并拢，双膝着地。双臂伸直，两个手掌平放在地面上。



图6　以膝盖为支点，弯曲肘部，直到胸部与地面仅一拳之隔。

解析

膝盖俯卧撑是俯卧撑系列的第三式，是初学者要掌握的重要动作。它是在地面上做的俯卧撑中最容易的一个，起着承前启后的作用——此前的俯卧撑都是站立完成的，后面的俯卧撑全是地面动作，而且难度更高。

女士们经常会做膝盖俯卧撑，因为她们的上肢力量相对较弱，不易完成标准俯卧撑，不过这个动作对男士也大有好处。对那些超重或身材走形的人来说，膝盖俯卧撑是不错的起点。因为采用这样的姿势推起上半身相对容易，所以在开始做更难的俯卧撑之前，膝盖俯卧撑是绝佳的热身练习。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各15次
- 升级标准：3组，各30次

稳扎稳打

如果你不能完成标准的膝盖俯卧撑，可以减小动作幅度——不要降低到离地面一拳的距离，而是把动作幅度缩短到你能舒服地完成的程度，同时增加次数（约20次）。你要不断练习（保持高反复次数），逐渐增加动作深度，直至可以完成标准的膝盖俯卧撑。

第四式　半俯卧撑

动作

跪在地板上，双手撑地，双腿向后蹬直。双手与肩同宽，并处于上胸部的正下方。双腿双脚并拢，锁紧身体，使上身、髋部和双腿成一条直线。先伸直手臂，然后降低身体到大约一半臂长的高度，或者直到肘部弯成直角。控制下降高度的绝佳方式就是使用篮球或橄榄球——将球放在髋部下方。这是该动作的起始姿势（图7）。接下来，弯曲肘部，直到髋部与球轻轻接触（图8）。对大多数人来说，这样可以方便且客观地标示这个动作的最低点。暂停一下，然后用力将自己推回到起始姿势。



图7　控制下降高度的绝佳方式就是使用篮球或橄榄球——将球放在髋部下方。



图8　弯曲肘部，直到髋部与球轻轻接触。

解析

半俯卧撑非常重要，要熟练掌握。很多人做俯卧撑的方法都不正确——撅屁股或者塌腰，这是因为他们的腰部肌肉和脊椎肌肉不发达。这个动作可以锻炼你的腰部肌肉和脊椎肌肉，从而能够锁定髋部，使身体成一条直线。

训练目标

- 初级标准：1组，8次
- 中级标准：2组，各12次
- 升级标准：2组，各25次

稳扎稳打

如果你做不了半俯卧撑，可以减小动作幅度。如果你选用的是篮球，那就将其放在膝盖下，而不是髋部下方。伸直手臂，然后慢慢降低身体，直到膝盖与球接触，这相当于四分之一俯卧撑。如果你能做10次以上四分之一俯卧撑，那就可以把篮球向上移一点儿，就这样逐步移动篮球，直到其位于髋部下方为止。

第五式　标准俯卧撑

动作

跪在地板上，双手撑地，双腿向后蹬直。双腿双脚并拢，双手与肩同宽，并处于上胸部的正下方。双臂伸直，臀部与脊椎成一条直线。这是该动作的起始姿势（图9）。接着，弯曲肘部，直至胸部与地面仅一拳之隔。监狱里进行俯卧撑比赛时，计数者会握拳，让小拇指一侧紧贴地面，这样只需数参赛者胸部接触自己大拇指的次数即可。若你是单独锻炼，又想控制动作幅度，并想让身体与地面保持正确距离，可以在胸部正下方放一个棒球或网球（图10）。你在做动作的过程中，待胸部碰到球后暂停一下，然后回到起始姿势。



图9　在胸部正下方放一个棒球或网球。



图10　胸部碰到球后暂停一下，然后回到起始姿势。

解析

这就是“经典”俯卧撑。大多数人在体育课上学到的就是这个动作。说到俯卧撑，大多数人脑海中浮现的也是这个动作。标准俯卧撑是极好的上身练习动作，可以锻炼我们的手臂、胸部和上肢带肌，而且效果明显。然而无论如何，标准俯卧撑的难度并不是最高的，它在十式中只排第

五。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各10次
- 升级标准：2组，各20次

稳扎稳打

你可能感到费解，很多看上去很健硕的家伙都不能正确地完成标准俯卧撑。如果你也一样，那还是找个篮球做半俯卧撑吧！如果你已能很好地完成第四式——当球放在髋部下面时，你能重复此动作25次，那么每次训练时你可以把球向前移动几厘米，在次数保持不变的情况下继续练习。当你的下颚能碰到球时，你再尝试做标准俯卧撑。

第六式　窄距俯卧撑

动作

窄距俯卧撑的起始姿势与标准俯卧撑基本相同（见第五式），只不过需要双手相触——无需重叠，也不需要让双手的拇指与食指构成一个“钻石”，只要两个食指指尖相触就可以了。从手臂伸直的起始姿势开始（图11），慢慢放低身体，直到胸部轻触手背（图12）。暂停一下，然后将自己推回到起始姿势。



图11　两个食指指尖相触就可以了。



图12　慢慢放低身体，直到胸部轻触手背。

解析

窄距俯卧撑很古老，它在俯卧撑十式中至关重要，但人们通常更喜欢弹震式俯卧撑或下斜俯卧撑这些花哨的动作，而忽略窄距俯卧撑。这简直是悲剧，因为窄距俯卧撑在攻克单臂俯卧撑之旅中必不可少。大多数人

做单臂俯卧撑都会感到吃力，他们会发现很难在身体降到最低点之后再把自己推起来。这是因为此时肘部的弯曲程度最大，而肘部的弯曲角度超过直角时胳膊就很难使上力气。做窄距俯卧撑时，由于双手的特殊位置，当你的身体降到最低点时，肘部的弯曲度比做标准俯卧撑时的更大。这个动作可以锻炼三头肌，并且强化你的肘部与腕部的肌腱。因此，能舒服地做窄距俯卧撑的人在终于要挑战单臂俯卧撑的时候，会更从容一些。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各10次
- 升级标准：2组，各20次

稳扎稳打

如果你做不了双手相触的窄距俯卧撑（如上所述），可以继续做标准俯卧撑，在次数不变的前提下，让双手逐渐靠近，每次靠近几厘米。

第七式　偏重俯卧撑

动作

双脚并拢，双腿、髋部、上身成一条直线。双臂伸直，双手撑地，并处于上胸部的正下方。一只手稳固地支撑身体，另一只手撑在篮球上，这是该动作的起始姿势（图13）。找到平衡之后，尽力将身体的重量均匀地分摊在两只手上。这样做虽然不容易，但一定要坚持。接下来，弯曲肘部，慢慢降低身体，直到胸部轻触撑在篮球上的那只手（图14）。暂停一下，然后将自己推回到起始姿势。



图13　一只手稳固地支撑身体，另一只手撑在篮球上。



图14　弯曲肘部，慢慢降低身体，直到胸部轻触撑在篮球上的那只手。

解析

这是第一个高级俯卧撑动作，它能够帮助健身者适应由双手俯卧撑向单臂俯卧撑的过渡。你也可以选用一个固定的物体（如砖块），而不用篮球，不过篮球是最好的选择。控制篮球的同时可以锻炼你的肩袖，这有

助于你完成难度更高的动作。你还可以选用足球，但篮球还是首选，因为篮球表面粗糙更容易抓握。

训练目标

- 初级标准：1组，5次（每侧）
- 中级标准：2组，各10次（每侧）
- 升级标准：2组，各20次（每侧）

稳扎稳打

能正确地完成窄距俯卧撑的人都可以信心十足地尝试这个动作。如果刚开始你觉得有些困难，那是因为你的协调性不好，而不是力量不足。你可以用固定的物体，而不用会滚来滚去的篮球。砖块是个不错的选择，等你可以在一块砖上重复此动作20次之后，你就可以尝试将两块砖摞起来做这个动作。在你可以在三块垒起的砖上重复此动作20次之后，你就可以尝试用篮球练习了。

第八式　单臂半俯卧撑

动作

摆出半俯卧撑最高点时的姿势，即将篮球放在髋部下方（见第四式）。将一只手撑在胸部下方的地面上，手臂伸直，另一只手背在身后。这是该动作的起始姿势（图15）。接着弯曲肘部，直到髋部轻触篮球。这是该动作的最低点（图16）。暂停一下，然后将自己推回到起始姿势。如果你的肱三头肌不够发达，那做该动作时上身很容易发生扭曲。坚持住，整个身体保持一条直线，做所有俯卧撑都应如此。



图15　将一只手撑在胸部下方的地面上，手臂伸直，另一只手背在身后。



图16　弯曲肘部，直到髋部轻触篮球。

解析

单臂半俯卧撑是俯卧撑系列的第八式。通过这个练习，训练者可以逐步从双侧练习转为单侧练习。该动作可以提高你的平衡能力，而这对做单臂俯卧撑极其重要。因为只靠单臂发力，所以这个动作也会让手部、腕

部和肩部关节为之后的动作做好准备。单臂半俯卧撑在这个系列中不可或缺，你必须掌握。不过由于肘关节只是部分弯曲，所以对一次完整的俯卧撑训练来说，只做这样的练习是不够的。你需要再做一些肘部弯曲角度小于90°的练习来补充，比如在之后加上窄距俯卧撑或偏重俯卧撑。

训练目标

- 初级标准：1组，5次（每侧）
- 中级标准：2组，各10次（每侧）
- 升级标准：2组，各20次（每侧）

稳扎稳打

如果做不了单臂半俯卧撑，你可以把篮球放在膝下，做四分之一单臂俯卧撑。练习一段时间之后，就一点点向前移动篮球，加大动作幅度。

第九式　杠杆俯卧撑

动作

摆出做俯卧撑的姿势，身体成一条直线，一只手撑在胸部正下方的地面上，另一只手放在身体外侧的篮球上，靠双脚和撑在地上的那只手支撑身体。双臂伸直，放在球上的手要尽量向远处伸。这是该动作的起始姿势（图17）。要有控制地慢慢放低身体，直到胸部与地面只有一拳之隔。如果你是独自锻炼，可以像做标准俯卧撑那样，借助棒球或网球控制动作幅度。放低身体时手会顺势把篮球推到远离身体的位置（图18）。身体降至最低点时，暂停一下，然后将自己推回到起始姿势。



图17　一只手撑在胸部正下方的地面上，另一只手放在身体外侧的篮球上。

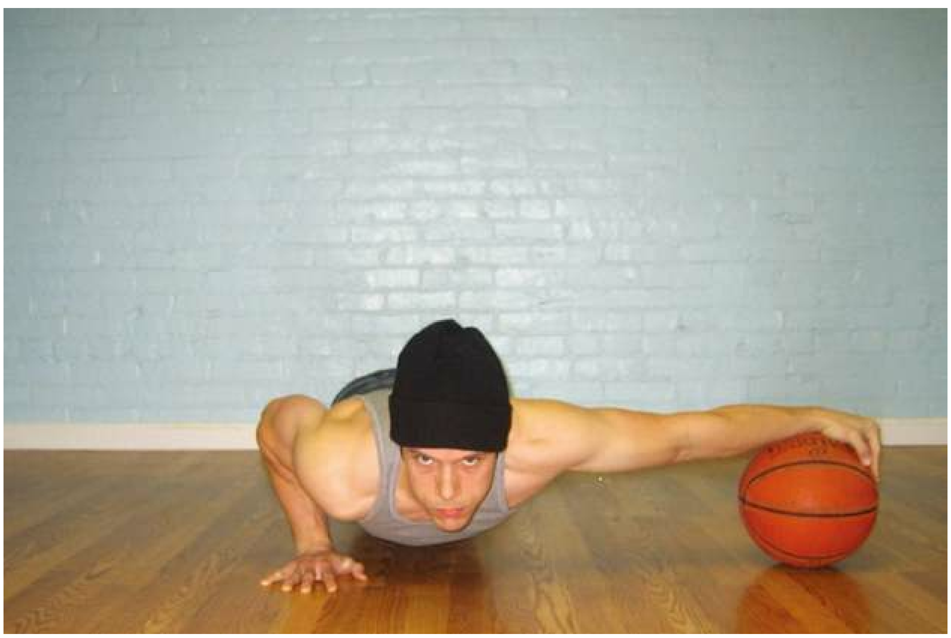


图18　要有控制地慢慢放低身体，直到胸部与地板只有一拳之隔。

解析

标准杠杆俯卧撑的难度与单臂俯卧撑相差无几，这也正是杠杆俯卧撑在俯卧撑十式中排在第九的原因。你会发现，撑在篮球上的那只手臂几乎帮不上什么忙，这就迫使支撑身体的手臂必须使出全力。如果你还没强

大到足以在做单臂俯卧撑时把自己撑起，那你可以先练习杠杆俯卧撑。

训练目标

- 初级标准：1组，5次（每侧）
- 中级标准：2组，各10次（每侧）
- 升级标准：2组，各20次（每侧）

稳扎稳打

由于杠杆原理，撑在篮球上的那只手臂如果完全伸直的话就很难用力。你可以让这只手臂的肘部稍稍弯曲，从而让篮球离你的身体近一点儿，这样做杠杆俯卧撑会容易一些。不过不要太过，要是你把篮球放在身体正下方，那这个动作就变成了第七式——偏重俯卧撑。随着你越来越强壮，你可以逐渐让球远离身体，直到可以将手臂伸直做标准的杠杆俯卧撑。

最终式 单臂俯卧撑

动作

跪在地板上，一只手撑在你前方的地面上。双腿向后蹬直，用脚趾支撑身体。脊柱与髋部成一条直线，支撑身体的手臂在胸部下方伸直——不要在身体侧面或是靠前的位置。稳定之后，把不起支撑作用的那只手背在身后。这是该动作的起始姿势（图19）。弯曲肘部，有控制地放低身体，直到下巴与地面大约有一拳之隔（图20）。在动作的最低点暂停一下，然后将自己推回到起始姿势。



图19　脊柱与髋部成一条直线，支撑身体的手臂在胸部下方伸直。



图20　弯曲肘部，有控制地放低身体，直到下巴与地面大约有一拳之隔。

解析

姿势正确的单臂俯卧撑是检验胸部与肘部力量的黄金标准，而且能够让人一见难忘。许多健身者都声称自己能做单臂俯卧撑，但你千万不要被他们蒙骗。当你让他们动真格的时候，你就会发现，他们所谓的单臂俯

卧撑就是个笑话：双腿朝两边分开，上身丑陋地扭曲——这是为了更容易做动作，然后他们会用摇摇摆摆、虚弱无力的胳膊猛地将自己推起，而且他们只能完成少数几次反复。毫无疑问，真正能做单臂俯卧撑的人可谓是危险的稀有动物，你要对自己有点儿信心，相信自己也能跻身其间。

训练目标

- 初级标准：1组，5次（每侧）
- 中级标准：2组，各10次（每侧）
- 精英标准：1组，100次（每侧）

稳扎稳打

如果你已经攻克了杠杆俯卧撑，那么单臂俯卧撑对你而言就不是特别恐怖了。但是，如果你还不能标准地完成5次单臂俯卧撑，那么你还是回到第九式，确保自己可以标准地完成20次杠杆俯卧撑。如果你能做到这一点，但做单臂俯卧撑还是有问题，那么请你继续练习杠杆俯卧撑，直到你可以完成30次反复，然后再挑战单臂俯卧撑。

俯卧撑系列升级表

第一式	墙壁俯卧撑	逐步做到 3×50 次 然后开始第二式
第二式	上斜俯卧撑	逐步做到 3×40 次 然后开始第三式
第三式	膝盖俯卧撑	逐步做到 3×30 次 然后开始第四式
第四式	半俯卧撑	逐步做到 2×25 次 然后开始第五式
第五式	标准俯卧撑	逐步做到 2×20 次 然后开始第六式

俯卧撑系列升级表

第六式	窄距俯卧撑	逐步做到 2×20 次 然后开始第七式
第七式	偏重俯卧撑	逐步做到 2×20 次 然后开始第八式
第八式	单臂半俯卧撑	逐步做到 2×20 次 然后开始第九式
第九式	杠杆俯卧撑	逐步做到 2×20 次 然后开始最终式
最终式	单臂俯卧撑	终极耐力 1×100 次

更上一层楼

能慢速而标准地做几个姿势标准的单臂俯卧撑，不管对谁而言都是不可思议的成就。不过，只要按照上面这十式勤加练习，除了身体有残疾的人和年过古稀的老人，谁都能达到这个目标。

实现该目标的速度则另当别论，这要看你的努力程度、体脂率、手臂长度和天生的力量水平等因素。不过，有一件事毋庸置疑，那就是咬紧牙

关努力练习，你一定能攻克别人过不了的难关。但追求完美重在过程，而非结果。当你攻克了单臂俯卧撑之后，要再挑战什么取决于你的最终目标是什么。

你可能想向动作次数发起挑战——增加反复次数。其实一旦你掌握了某个动作技巧，你就会惊讶地发现增加次数竟如此容易。每次训练都增加一两次反复，不久之后，你的耐力将大幅提升。对那些有决心的健身者来说，完成2×50次反复（50次为一组，共做2组），是既有挑战而又可以达到的中级标准。

2×50次是了不起的成绩，能完成这个标准的人就应该被归为英雄。如果你做到了，那么你已经能够挑战世界上任何一间健身房里的健身者了——他们都不能与你匹敌。但是，对天分很高而又心思专注的健身者来说，终极肌肉耐力的目标必须是一口气完成100次。你没看错，是一组100次。单臂推起自己100次，听着像是只有超人才能完成的任务，但其实只要认真训练就可以做到。在我撰写本书的时候，单臂俯卧撑的吉尼斯世界纪录是1382次，这是加拿大运动员道格·普鲁登（Doug Pruden）创造的。所以，让一位动力十足的训练者以100次为目标并不过分。

尽管提高耐力很有趣也很有成就感，但我坚信，自身体重锻炼最重要的应该是力量训练。虽然增加次数会增强耐力，但是当你反复的次数增加到两位数之后，单臂俯卧撑在增强力量这方面就没有太大作用了。如果你想打造更发达的肌肉、进一步增强纯粹力量，就必须想办法增加单臂俯卧撑的难度。首先，你应该严格地规范动作技巧，放慢做动作的速度，别靠惯性偷懒，确保你的肌肉每时每刻都在承受压力。等到你的动作变得缓慢且平稳之后，再尝试通过绷紧对抗肌来增加静力。简单地说，当你做动作的时候，你要尽可能绷紧手臂、肩部和背部的肌肉，这样你即使仅仅移动一点儿也必须用力。这种训练艰难至极，但它真的能让你的能力更上一层楼。

如果这样做你仍然发现单臂俯卧撑对你来说毫无难度，那你可以练习单臂倒立撑。单臂倒立撑与单臂俯卧撑类似，可以锻炼上身的推力肌群，但由于角度不同，胳膊要承担身体的全部重量，所以难度比单臂俯卧撑更大。

这些动作让你在数年之内都能从自身体重锻炼中不断获得力量，直到达到极限。重量训练不是必须的，不过如果你一定要进行重量训练，为什么不尝试将其与自身体重训练结合在一起？如果单臂俯卧撑对你而言真

的是易如反掌，那就试着用背在身后的那只手拿个哑铃——只有真正的铁人才能做到！



世上最伟大的大力士—尤金·山道。正在给喜欢花哨器械的公众宣传练习俯卧撑的好处。他曾花费数年时间尝试制作一个练习俯卧撑的器械，不过在晚年时打消了这个念头，因为他意识到以自身体重为阻力做俯卧撑是最好的。

变式

俯卧撑虽然有许多变式，但是你应该把主要精力放在前面讲的十式上，不过你可能偶尔也想试试这些变式——或许是想将其作为收尾练习、带伤练习，或许就是为了换个花样。下面我将介绍一些俯卧撑的变式。

屈臂撑

这是学校体育课上的经典动作。双手抓住两根平行的横杆或是位于身体两侧的平面，把自己撑起来，使双脚离地。然后，弯曲肘部，尽可能地放低身体，直到上臂与地面平行。接着，再将自己向上推回到起始姿势。在此过程中保持上身挺直。你可以在做这个动作时把双脚搭在与髋部等高的平面上，这样动作会变得更容易。另外，你也可以对其稍作改动，借助家中常见的物体做这个动作，比如床、桌子、凳子等，这一变式有时被称为凳子屈臂撑。屈臂撑与凳子屈臂撑并不是真正意义上的俯卧撑，但它们也能锻炼相当一部分推力肌群，还能强有力地（非静力地）作用于背阔肌——上背部侧面的大肌肉。

倒立撑

见第十章。

下斜俯卧撑

下斜俯卧撑有时被误称为上斜俯卧撑。做下斜俯卧撑时，你需要抬高双脚——放在比双手高的平面上。在监狱里，许多家伙都会借助床铺来做这个动作，不过你可以使用更高的物体，如书桌或洗漱台。有些人甚至会把双脚高高地蹬在墙上，但要保持这个姿势身体必须绷得特别紧。双脚抬起时，双手就要承受更多的体重，这样难度便加大了。另外，由于身体与地面的角度变大，该动作将会比标准俯卧撑更强烈地作用于胸部的上半部分和肩部。我并不建议我的学生在下斜俯卧撑上花时间，因为倒立撑（见第十章）可以更集中地锻炼相应的肌肉。如果你既做倒立撑，又做下斜俯卧撑，那就相当于双箭一雕（效率更低），而且还会有过度训练的危险。

宽距俯卧撑

与窄距俯卧撑相反，做宽距俯卧撑时你不是让双手相触，而是让双手之间的距离比做标准俯卧撑时的更宽，达到肩宽的两倍。这个变式减轻了肱三头肌和肘关节的压力，但是给胸肌造成了更大压力（就在胸肌接触肩部的那一点上）。用外行话说就是锻炼胸部比锻炼肱三头肌更多。这个变式并不能提升你做俯卧撑的能力，因为胸部和上肢带肌本来就比肘部强壮，持续做这个练习只会强化这个差异而已。也就是说，如果你正在专门锻炼胸肌，那这个变式对你非常有用。

超人俯卧撑

做标准俯卧撑时，双手通常是在肩部或胸部正下方；而做超人俯卧撑时，你的双手则要平放在身体前方的地板上——超出你的头部，手臂几乎伸直。这时，你看起来就像是在飞翔，这个变式因此得名。由于做这个动作时力臂变长，所以你的上胸部、胸小肌、背阔肌以及腋窝周围的肌腱将得到集中锻炼。由于手臂姿势如此，你放低身体时动作幅度减小了，这样一来肩部与肱三头肌得到的锻炼就比做标准俯卧撑时少多了。因此，该练习（与宽距俯卧撑一样）并不会让你变得越来越强。如果不是为了强化胸部相对薄弱的区域，那你完全没必要练习这个动作。

蜥蜴俯卧撑

蜥蜴俯卧撑包括四个难度水平。最简单的是训练者在做标准俯卧撑的基础上，将脚踝相扣，这样就只有一只脚与地面接触，这个动作有时也被称为三点俯卧撑。第二个难度动作是训练者在做俯卧撑时，要始终抬起一只脚并伸直。这个细微的差别使这个动作对稳定肌（包括腿部、髋部、腰部和脊椎肌肉）提出了双倍的要求。与标准俯卧撑相比，这个动作需要更强的平衡能力与精神集中力。第三个难度动作是训练者的两腿都蹬地，但一只手臂要伸向前方，与头部等高。这个动作本质上是单臂俯卧撑，区别只是有一只手臂指向前，而不是固定在身后。最难的是蜥蜴俯卧撑，训练者要把第二个与第三个难度动作结合起来——向前伸出一只手臂，同时另一侧的腿也要向后伸出。用这种方式做俯卧撑时，为了保持身体稳定，上肢需要承受极大的力量，同时下背部也要如钢铁一般结实。训练者就像一只蜥蜴在炽热的沙漠地面上交替抬脚，因此我将此动作命名为“蜥蜴俯卧撑”。如果你已经具有了相当的力量，就可以将蜥蜴俯卧撑作为有趣的收尾练习。为了保持对称发展，要确保两侧的练习次数相等。

弹震式俯卧撑

也就是众所周知的击掌俯卧撑，是一种爆发力练习。动作过程中身体始终要挺直，快速下降到最低点后再用力将自己推起，当动作达到最高点时让手掌暂时离地。在半空中快速击掌，然后让手掌着地，反复练习。你将自己推起的力量越大，身体就抬得越高，用于击掌的时间也就越长。许多人都能击掌三次，甚至四次。最难的是单臂击掌俯卧撑，只用单臂推起身体，然后击掌。击掌俯卧撑可以提高你的速度，你可以将其用作健身计划的补充，偶尔为之。但是击掌俯卧撑很容易让训练者受伤，所以你不要急于尝试这个动作——至少要等到攻克了偏重俯卧撑之后。

拉伸俯卧撑

这个变式与标准俯卧撑很像，只不过双手要撑在位于身体两侧的、高于地面的物体上。你可以买专用的俯卧撑把手，不过使用椅子效果也一样。双手放在平面（如地面）上做俯卧撑时，动作幅度会受到限制，身体下降到某一点时会受到地板的阻挡。而将双手撑在高于地面的物体上做俯卧撑，就意味着胸部可以降得更低。你可以根据自己的需要选择

床、书桌、椅子等高度不同的支撑物。两脚的高度可以低于双手，可以与之持平，也可以比双手更高。我并不是拉伸俯卧撑的信徒，因为我觉得在阻力之下拉伸肌肉很痛苦。这样做确实会增加锻炼之后的肌肉酸痛感，但这完全是因为肌肉组织发生了轻微创伤，并不意味着肌肉将变得更大或更结实。拉伸肌肉并不能让你变得更壮硕或更有力。如果你想使自己的胸大肌燃烧，那就做拉伸俯卧撑；如果你想让整个上半身都强壮有力，那就做我前面讲的十式，将拉伸俯卧撑抛到脑后吧！

折刀俯卧撑

脚趾平放在地面上，弯腰，双手撑在身体前方的地面上，此时髋部大约成直角。（这个变式被称为折刀俯卧撑，就是因为训练者的身体看上去像一把打开的小折刀。）双手大约与肩同宽，上半身挺直，膝关节微微弯曲。弯曲手臂，肩部下沉，放低身体，直到下巴轻触双手之间的地面。然后，髋部慢慢下降划过地面，下巴继续向前划出一条弧线，直到双臂和双腿伸直，此时肩部高于髋部。双臂保持伸直的状态，臀部向后撅起，回到起始姿势，重复练习。尽管这个变式中的弯曲和伸展动作可以练出强大、柔韧的髋部，但对上身肌肉来说，该练习比标准俯卧撑更容易。因此，它在武术家和摔跤运动员中十分流行。该练习有时也被称为猫式俯卧撑。

俯冲轰炸机

20世纪70年代，该动作在美国海军陆战队中非常流行。它与折刀俯卧撑类似，只不过在回到起始姿势的过程中，双臂要弯曲（折刀俯卧撑是髋部向下移动时弯曲手臂，但是向上后退时双臂需要始终伸直）。第二次弯曲手臂能够让上肢更多地参与到动作当中，却影响了增强身体柔韧性的效果。

军体俯卧撑

与折刀俯卧撑的起始姿势相同——弯腰，髋部撅起，双臂与双腿几乎伸直。双腿要并拢，这会增加动作的难度。弯曲手臂，肩部下沉，但做该动作时髋部并不像折刀俯卧撑或俯冲轰炸机那样紧贴地面，而是始终在空中成直角。前额轻触地面，然后将自己推回到起始姿势。注意，髋部的角度始终不变，直到完成所有反复次数。如果用脚跟抵住墙角，这个动作会更容易一些。与标准俯卧撑相比，该动作能更好地锻炼肩部。这

个动作做起来很有趣，但与下斜俯卧撑一样，如果你想更好地锻炼肩部，那么倒立撑是更好的选择。

水平俯卧撑



无需多大空间，水平俯卧撑的大师就可以表演这个特技。图中是一位高手在栏杆上做这个动作。

水平俯卧撑其实并不是真正意义上的俯卧撑。它是生活在第二个黄金时代的大力士所钟爱的静力绝技之一，而且它的历史可以追溯到更早的时候。那时的人喜欢这个动作是因为：水平俯卧撑对身体素质有很高的要求，不但每一块肌肉都有要强劲有力，而且还要有较高的平衡能力与协调能力。此外，这也是个很酷的聚会特技。双手撑地，与肩同宽，双臂弯曲，肘部内收，贴在身体两侧，然后身体前倾，直到双脚离地，双腿锁定。想要保持这个姿势，你的背部和双腿必须像铁板一样坚挺。若没有图片，你很难想象该动作是怎样的——左图能够帮助你了解这一点。水平俯卧撑是块难啃的硬骨头，攻克它的关键就是坚持练习十式，增强身体的力量。坚持练习，你一定会成功的！

下沉臂屈伸

很多入了狱又想维持手臂围度的健美者都会练习这个动作。尽管这是一个自身体重训练动作，但它比标准俯卧撑更像杠铃臂屈伸，因为该动作

主要锻炼肱三头肌，而不锻炼胸肌或肩部。身体前倾45°，抓住你面前的固定物体。在监狱里，洗漱台正好适合；但如果你在家锻炼，可以选用厨房操作台或写字台，甚至可以把手掌撑在墙上（与胸等高的位置）做该动作。双肘始终朝向地面，肘部弯曲，肩部锁定。尽力向前移动躯干，或直到其接触上臂，然后把自己推回到起始姿势。多次标准的下沉臂屈伸就会让你的肱三头肌叫苦连天。

马耳他俯卧撑

体操运动员经常用它模拟吊环训练。马耳他俯卧撑有点儿像标准俯卧撑，只不过双手要和髋部成一条直线，而且要远离身体。如果你在某个做该动作的人身体正中画一条直线，然后以其双手为端点画一条直线，这两条线将构成马耳他十字，这个动作因此得名。这个变式的具体做法很难理解，除非你亲眼看到有人做该动作。马耳他俯卧撑能够锻炼肱二头肌和肱三头肌，但它对训练者肘部内侧的要求极其苛刻。除非你是体操运动员，否则我不建议你做这个。

第六章　升降机般的大腿

深蹲

大多数人提到力量时，想起的只是上半身——宽阔的肩部、隆起的胸肌、粗壮的手臂都被视为强壮的基本标志，好像没人会真的想到双腿。如果你让某个人（甚至是小孩子）展示一下他的肌肉，对方通常都会挽起袖子，让你看他的肱二头肌。没人会脱下裤子，让你看他的大腿。

这一现象在普通健身爱好者的健身计划中也有所反映。你可以到健身房中参观一下，看看那些在力量训练区的家伙都在干什么。你会看到很多人在锻炼肩部、躯干和手臂，甚至有些人正在排队等着做卧推、做斜托弯举或是拉力器下压，好让自己的肱三头肌"鼓"起来。全世界90%的健身房力量训练，很可能都是在锻炼上半身，我估计其中几乎有95%锻炼的是手臂。在健身房中，你只能看到寥寥几人在努力地锻炼腿部。

在圣昆汀监狱服刑时，我认识了一位狱友，他入狱前曾是金吉姆健身房的常客——金吉姆健身房是世界上最火爆的健身房之一，位于加利福尼亚州威尼斯海滩（也被称为"肌肉海滩"），其会员中实打实的健美者和精英级的力量训练者的数目很可能比世界上其他健身房中的都多。他曾经告诉我：这家健身房中也有深蹲架，虽然他多年来都是那里的常客，但他从来没有看见有人排队使用该器械。其实，健身房中的深蹲架大部分时间都只是一个摆设。如果连世上最著名的金吉姆健身房都真的是这样，那其他地方的健身房又能好到哪儿去呢？

力量的源泉

其实，这种态度完全错误。真正的力量源于髋部和腿部，而不是上身和手臂。只要我们不是飘在半空中或双腿离地坐着，那我们上肢做的所有动作都依赖于腿部传递的力量。上身力量在许多体育运动中都很重要，但如果没有强劲有力的下身做基础，上身力量全无用处。

真正的力量训练者比"周末勇士"或"海滩身材"训练者更明白这个道理。强壮的肱二头肌与轮廓清晰的胸大肌，也许看上去很棒，但是它们对极限力量贡献甚微。以举重比赛中的挺举为例，尽管举重者是用胳膊举起杠铃的，可是完成这个动作的力量主要来自腿部，也就是说真正发力的

绝不是胳膊——杠铃对手臂来说太重了。下次再有举重赛事转播时，仔细看看你就知道了。实际情况是，举重运动员首先借助爆发力把杠铃提到肩膀高度，然后降低身体，靠腿部发力把杠铃再举起一点。然后弯曲双腿，降低身体到杠铃的下方，这实际上是双臂锁定的标准深蹲姿势。从该姿势开始，他们必须靠双腿发力起身完成动作。在挺举过程中，上身和手臂的作用并没有腿部重要。举重运动员的大腿都很有力，他们会花费大量时间练习深蹲，因为他们明白腿部力量的价值。

人们知道的所用重量最大的练习很可能是硬拉。做硬拉需要训练者把很重的杠铃拉离地面，提到髋部的位置。现在，硬拉的世界纪录是由著名举重运动员安迪·博尔顿（Andy Bolton）创造的，他能拉起455千克——将近半吨——重的杠铃！尽管这个动作几乎要牵动全身的每一块肌肉，但是其主要的发力部位还是大腿和髋部，尤其是臀大肌、腘绳肌（大腿后侧）、股四头肌（大腿前侧）。即使是在卧推这样的纯上身练习中，双腿也扮演着主要角色。失去双腿的举重运动员可能拥有壮硕的上身，但他们在卧推中举起的重量远远比不上健全的举重运动员，这完全是因为他们的腿部无法发力。鉴于这些例子，我们很容易明白，真正的力量其实来自下半身，而不是上半身。

以上例子都与力量型的运动项目有关，但过分强调上身力量的情况也出现在多数其他运动中。对很多运动员来说，只有当他们腿部受伤时下身力量的重要性才会体现出来。若膝盖受到损伤或腘绳肌撕裂，健身者就会明白无误地理解下身是何等重要了。你可以在自己有腿伤时试着做一些上身动作，如摔跤、拳击、推、拉等，你会发现自己几乎不可能完成这些动作，更不用说下身动作了，如跑步、跳跃、踢腿等。毋庸置疑，大多数体育运动都以下身为基础，也就是说这些运动极大地依赖腿部力量，上身相对而言并不是那么重要。

田径运动中有句老话：腿有多老，人就有多老。上了年纪的运动员最先失去的就是腿部的爆发力。其实，下身力量的流失可以延缓，甚至可以逆转，但是无论做多少的上身训练也起不到这样的作用。你需要学习如何锻炼双腿。本章将介绍你需要了解的所有相关内容。

现代方法拖后腿

腿部练习动作有很多种，其中许多都只能锻炼腿部的某一块肌肉，如腿屈伸和柔式深蹲锻炼股四头肌，腿弯举锻炼股二头肌，俯卧挺身锻炼臀

大肌。此外，还有很多需要利用腿部训练器和拉力器练习的动作，但是它们也只能锻炼某些特定的腿部肌肉。

过多的现代训练技巧非但对现代训练者没有益处，反而会起到负面作用。这正是因为在这些较新的腿部练习动作中，有很多都只是为了锻炼某块腿部肌肉而设计的。它们对那些只想锻炼下半身某一特定部位的资深健美者来说有用，可对块头一般、实用力量不强的普通健身者来说意义并不大。原因在于我们的腿部肌肉已经进化得适于作为一个整体发挥作用，而不是单打独斗。其实，当今这些种类繁多的腿部练习动作甚至会减弱腿部的实用力量，降低其运动能力，因为腿部肌肉协同发力的自然反应能力反倒会因这些练习而退化。

练出真正强健有力、行动敏捷的双腿的最佳方式就是用最少的、能锻炼尽可能多的腿部肌肉的练习动作来锻炼。最理想的情况是只练习一个动作，只要你能找到那个可以动态锻炼下身所有肌肉的动作。

其实这样的动作的确存在，而且自古以来就被运动员们所熟知。它对世界各地的运动文化影响颇深，我们将其称为深蹲或深度屈膝。在印度，整个运动文化都是建立在自身体重深蹲（即印度深蹲）的基础上的。

深蹲锻炼的肌肉



有些人不相信一个简单的动作就可以锻炼整个下半身，但深蹲在这一点上当之无愧。

这个动作究竟是什么样的呢？深蹲是指通过弯曲下身的三个重要关节（即髋部、膝盖、脚踝）而放低身体。有些人在描述深蹲时，通常集中于弯曲膝盖这一点上，因此深蹲有时也被称为屈膝或深度屈膝。但实际上，要不倚靠任何外物深蹲，需要弯曲三处关节。如果你只屈膝，而没有同时弯曲脚踝和髋部，那你就会向后摔倒。如果这三个“轴”没有同时转动，你根本就无法深蹲。下半身的这些主要关节是要协同工作的——这是进化所致。

髋部弯曲的动作主要涉及强劲有力的臀大肌、臀小肌以及臀中肌。除此

之外，还有约12块更小的肌肉也在发挥作用，如阔筋膜张肌和梨状肌。“链条的强度取决于最弱的一环”，用这句话来形容髋部肌群十分贴切。髋部的一些肌肉的确比较小，但它们能够决定你的髋部是否健康有力。深蹲时，上身需略微前倾，所以脊椎肌肉和腰部肌肉在深蹲时也能得到锻炼，尤其是后者。大幅深蹲还会使内脏受到的压力变大，所以腹横肌和腹肌——包裹内脏的肌肉——也会变得更加有力。

屈膝的动作可以极大地锻炼大腿前侧的股四头肌。从其名字就可看出，股四头肌由四大块肌肉组成，即股外侧肌（大腿外侧的肌肉）、股中间肌（贯穿大腿中心的深层肌肉）、股直肌（大腿正面的肌肉）和股内侧肌（邻近膝盖的一块泪珠状肌肉）。这四块肌肉在膝关节伸展时会起到不同的作用。哪块肌肉得到重点锻炼取决于你的动作幅度：静止锁定将使股内侧肌得到更多锻炼，幅度较小的动作会使股外侧肌得到更多锻炼，而完整的深蹲动作将使这四块肌肉都得到高强度锻炼。深蹲是打造股四头肌的最佳动作，这在健美界无人不知。

深蹲也能锻炼半腱肌、半膜肌和股二头肌，它们是大腿后侧的肌肉群，通常以“腘绳肌”这个名称为人所知。深蹲能锻炼大腿后侧的肌肉，如今知道这一点的人并不多，所以大多数健身者都会通过腿弯举训练器械来锻炼腘绳肌。为了增强力量，腿弯举会将腘绳肌置于最糟糕的生物力学姿势，所以该动作在增强力量、打造肌肉方面起不了多少作用。过去的大力士和健身专家都了解深蹲能锻炼整条大腿，包括腘绳肌和股四头肌，因此他们中的大多数只通过深蹲锻炼腿部，结果他们的整个身体变得越来越强。如果你不相信深蹲可以锻炼腘绳肌，那你可以亲自检验一下。深蹲时，用你的手紧紧抓住大腿后部，这时你就会感受到大腿后部的肌肉正强劲有力地收缩。从理论上讲，股四头肌和腘绳肌不应该同时收缩，因为二者是一对拮抗肌，分布在腿部的前后两侧。但事实是二者的确是同时收缩的，而且还是强有力地收缩，人体运动学家将此现象称为伦巴德悖论（Lombard's Paradox）。

股骨（大腿骨）是人体内最长、最强壮的骨头，胫骨和腓骨在膝关节处与其相接。当你放低身体深蹲时，股骨的下部会向前移动，这就会导致胫骨和腓骨也相应地向前移动。而这又迫使踝关节自动屈曲，拉伸小腿和跟腱，并使胫骨前肌收缩。当你起身时，踝关节又不得不重新回到初始位置。这一看似简单的动作，却能够锻炼你小腿上的每一块肌肉，不仅包括扁平的比目鱼肌和菱形的腓肠肌，还有脚踝上更小的肌肉与肌腱。甚至连双脚上的肌肉也不得不跟着运动，以保持深蹲过程中身体的

平衡和稳定。许多健美者甚至不用专门去锻炼小腿——深蹲就能使其变得足够强。

上述所有这些肌肉（还有更多）都能通过深蹲得到高强度的锻炼。但是，比这更重要的是，深蹲还能使这些肌肉协调地发展，符合这些肌肉在自然情况下协同工作的方式。你可以看看下面这些人体最基本的动作：

- 跑步
- 起立
- 跳跃
- 跺脚
- 支撑
- 用力推（如推一辆车）
- 坐下
- 用力拉（如拔河比赛）

你会发现，这些动作同深蹲一样，都需要腿部和髋部弯曲。正是因为所有的肌肉都能协同作战，下身（其实全身也一样）才能拥有如此强大的力量。

扔掉杠铃

很抱歉，上面的内容读起来有点儿像解剖学的教材。但我的目的是向你提供尽可能多的证据，以证明深蹲确实是最伟大的下半身练习动作，它确实能锻炼下半身的每一块肌肉。不管你同意不同意我的话，我希望你都能更多地认识到深蹲是最出色的练习动作之一。

我还没有说明的是，为什么用自身体重深蹲优于使用杠铃的深蹲。这两个动作难道不是相同的吗？从表面看使用杠铃的深蹲甚至可能更好，因为健身者可以根据自己的进步情况循序渐进地增加杠铃的重量。

不过，如果你已经阅读了前面的内容，那你也应该能预测出我的观点了。我认为，用自身体重的深蹲足以让使用杠铃的深蹲无地自容。

使用杠铃练习深蹲以及在模拟杠铃深蹲的器械上练习，存在几个问题。其中最主要的问题就是腿部有人体内最大、最强的肌肉。这意味着，想要锻炼双腿，就需要很重很重的杠铃片。我们知道，人的下半身肌肉要

支撑全身的重量，所以下半身肌肉已经能够承受非常大的重量了，所以锻炼时你必须加大负重。这样的话，你使用的杠铃片就必须越来越重，否则就不能进步。负重230千克以上做深蹲，在大师级的深蹲训练者中并不罕见，普通人不使用药物也可以做到。当你做负重深蹲时，重重的杠铃会压在你的背部（有些家伙会把杠铃置于上胸部，但这样做动作很难受，而且上半身也很容易受伤，更关键的是采用这种方式必须减轻负重），其实相当于垂直向脊椎施加了极大的压力，这会使椎骨和椎间盘受到挤压，从而引发腰痛、肌肉扭伤、坐骨神经痛、椎间盘膨出或突出等一系列疾病。另外，把杠铃置于接近脊椎顶端的位置，也会在深蹲过程中促使上半身过度前倾，这样不但会使下背肌肉扭伤，还会引起膝盖内弯，增加膝关节的受力。所有这些问题在个子较高的健身者身上会更严重，因为从生物力学角度来看，长腿骨会把举重者置于非常不利的境地。个头越高，你所遇到的问题就会越多。真正高水平的负重深蹲者个子都不高，这并不是巧合。

用自身体重深蹲不依赖于额外的负重，所以不会有大重量压在背部或肩部，也就不会强迫身体做出任何不自然的动作，来引发各种脊椎或关节问题。在本书中，我将带领你循序渐进地掌握一系列难度逐步递增的自身体重训练动作。这一系列动作以终极腿部练习——单腿深蹲——收尾。

单腿深蹲的益处非常多，第一个明显的益处是能够增强力量。如果一位体重90千克的男人做单腿深蹲，那就相当于他是肩扛90千克的杠铃在做双腿深蹲。杠铃深蹲只会发展髋部后部的肌肉，但你在做单腿深蹲时，不弯曲的那条腿要抬高（见图40），这样一来髋部前部和侧部的肌肉也会得到锻炼。这确保了肌肉的共同发展，还能避免那些使杠铃深蹲者颇感困扰的髋部问题。此外，增强平衡能力是单腿深蹲的另一个主要益处。在日常生活中，几乎没有人会选择单腿站立，所以很少有人认识到这个动作需要有多强的平衡能力。气喘吁吁地单腿蹲下、站起，是强度很大且不可思议的协调性锻炼。单腿深蹲也比双腿杠铃深蹲更能增强身体的实用力量，因为很多动作都是只用单腿支撑身体的——你可以想想踢腿、单腿跳、攀爬等动作。自身体重深蹲比使用额外负重的深蹲更自然，这也意味着，你的身体能在两个训练期之间更快地恢复。没想到吧，但事实确实如此。单腿深蹲甚至可以强化训练者的身心连接和精神集中力，因为在做这个动作时，你的双腿在完成迥然不同的任务。毫无疑问，单腿深蹲完胜杠铃深蹲。

关于深蹲的思考

到目前为止，已有多部著作在讲述如何进行深蹲。我坚信，在你的整个健身生涯中都需要练习深蹲，因为这是为数不多真正无价的动作之一。因此，训练者必须定期了解自己的深蹲能力和身体状况（你想一生都很强壮，对吧）。最终，你会找到适合自己的运动技巧。我在每一式的“解析”部分都列出了一些技巧指南，不过我没有列出此动作的具体技巧。我只是告诉你一些原则，希望对你有所帮助。有些时候指南针比一些具体的指路标更有用——对健身者而言，我的建议便是指南针。你开始阅读、试验、练习吧！对下面的观点，你是否同意无关紧要，你只需要以它们为起点，开始深蹲！

- 不同幅度的深蹲会锻炼不同肌肉。标准深蹲能够锻炼下半身的所有肌肉，所以你必须掌握。在我列出的十式中，有几式只是半幅动作，但那些不过是通往标准深蹲的台阶。半幅动作必须一直与全幅动作结合起来练习。
- 深蹲的整个动作幅度是什么样的？动作进行到最低点时，大腿后侧会紧贴小腿，你的身体将无法继续降低。这时，需要大腿和膝盖共同发力才能将身体推起，直到双腿完全伸直。动作幅度再小哪怕一点都算不上“全幅”。
- 有些人认为，直接深蹲到最低点对膝盖不好，事实并非如此。只有在你的膝盖预先有问题时，深蹲才不利于它们。而大多数时候，深蹲甚至有助于缓解膝盖问题。如果膝关节处的肌腱还不适应较低的姿势，就可能扭伤。但是，如果你一步一步、循序渐进地小心练习，你的膝盖就能变得很结实，足以练习标准深蹲。不必担心！
- 与之类似，许多健美者不喜欢在深蹲的最高点时将双腿完全伸直。他们认为这会给大腿肌肉休息的机会，使其得不到应有的锻炼。在将双腿完全伸直的过程中，肌肉的确会有一瞬间不承受压力，这是事实。但是，如果短暂的放松可以在下次转换成更大的力量，就没有什么不好。切记，做深蹲时一定要完全伸直双腿。
- 在动作的反向过程中，不要直接就那样蹲下了，而要用肌肉力量有控制地下蹲。
- 下蹲过程中身体要前倾，但不要过分前倾。因为这样将过分锻炼髋部，而忽略了大腿。前倾是必要的，但不要养成向前弓背的习惯。
- 在深蹲到最低点时，你实际是“坐着”。请按照“坐”的标准来要求自己，而不是按照“蹲”的标准要求自己，有时这会帮助训练者降得更低，因为这有助于矫正髋部的姿势——避免屁股向后撅。

- 最低点的姿势是深蹲中最难控制的部分——几乎所有练习都是如此，不过深蹲尤甚。尽管难度很高——做单腿深蹲时尤其难，但你在深蹲中绝不能快速下蹲，然后直接“反弹”（靠惯性）站起，这会严重损伤膝关节处的软骨。你应该通过前几式的练习慢慢增强肌腱的力量。
- 我建议在动作最低点坚持1秒钟，六艺都要这样——这是避免做出危险的反弹动作的极佳方式。
- 在动作最低点坚持一会儿是个好习惯，但这并不是万灵药，在这种情况下你仍然可能作弊。有些人在起身的时候会出现摇晃前倾的趋势，这可以为起身提供惯性，使最初几厘米的移动变得更容易，可这样做会让膝盖承受多余的压力。你应该保持上半身不动，只靠腿部发力将自己推起。如果你做不到，那说明这个动作对你而言太难。你应该回到更容易的动作，坚持锻炼。
- 有些人发现，深蹲时不得不抬起脚跟，所以他们干脆就在脚跟下放上木板或砖块，这是个坏习惯。需要抬起脚跟与平衡能力或身体结构无关。之所以会这样，只是因为你的脚踝缺乏灵活性，跟腱不够柔韧。如果你的韧带和肌腱很僵硬，在深蹲时脚踝不能充分弯曲，那你的双脚脚跟就会不自觉地抬起。一定不要使用木板之类的东西，你应该经常拉伸小腿，直到自己可以在不借助任何辅助的情况下做深蹲。
- 上面提到深蹲能锻炼许多肌肉，包括人体内最大的肌肉，这是此动作的最大优点。不过它也有缺点，那就是练习该动作需要付出很多辛苦。这就是深蹲逐渐不流行、并出现了许许多多替代练习的原因之一。咬紧牙关，撑过难关，数月之后你的身心都将适应那种痛苦，而这种练习也会变得越来越可以忍受。见鬼，你甚至会爱上深蹲。
- 练习深蹲时我喜欢向前伸出双臂，这有助于动作下降到最低点时保持身体平衡，因为这样能够分担身体的一部分重量，从而避免身体向后倾倒，对个子较高的人来说尤其如此。有些用自身体重练习深蹲的人喜欢把双手放在髋部、肩部上或者是交叉在胸前，对特定的练习来说，你觉得怎么舒服就怎么来。
- 许多家伙都害怕深蹲，因为他们认为深蹲将加重膝盖旧伤。其实事实恰恰相反。做全幅的深蹲时，增加的血液流动可以移除累积的废物，恢复旧伤组织，缓解疼痛。膝盖及其周围的肌肉与肌腱将变得更强、更柔韧，再受伤的可能性也大大减小了。
- 最常见的膝盖伤是前交叉韧带撕裂。前交叉韧带是贯穿整个膝关节并使之成为一个整体的韧带。当你的双脚平踩在地上，而膝盖猛烈

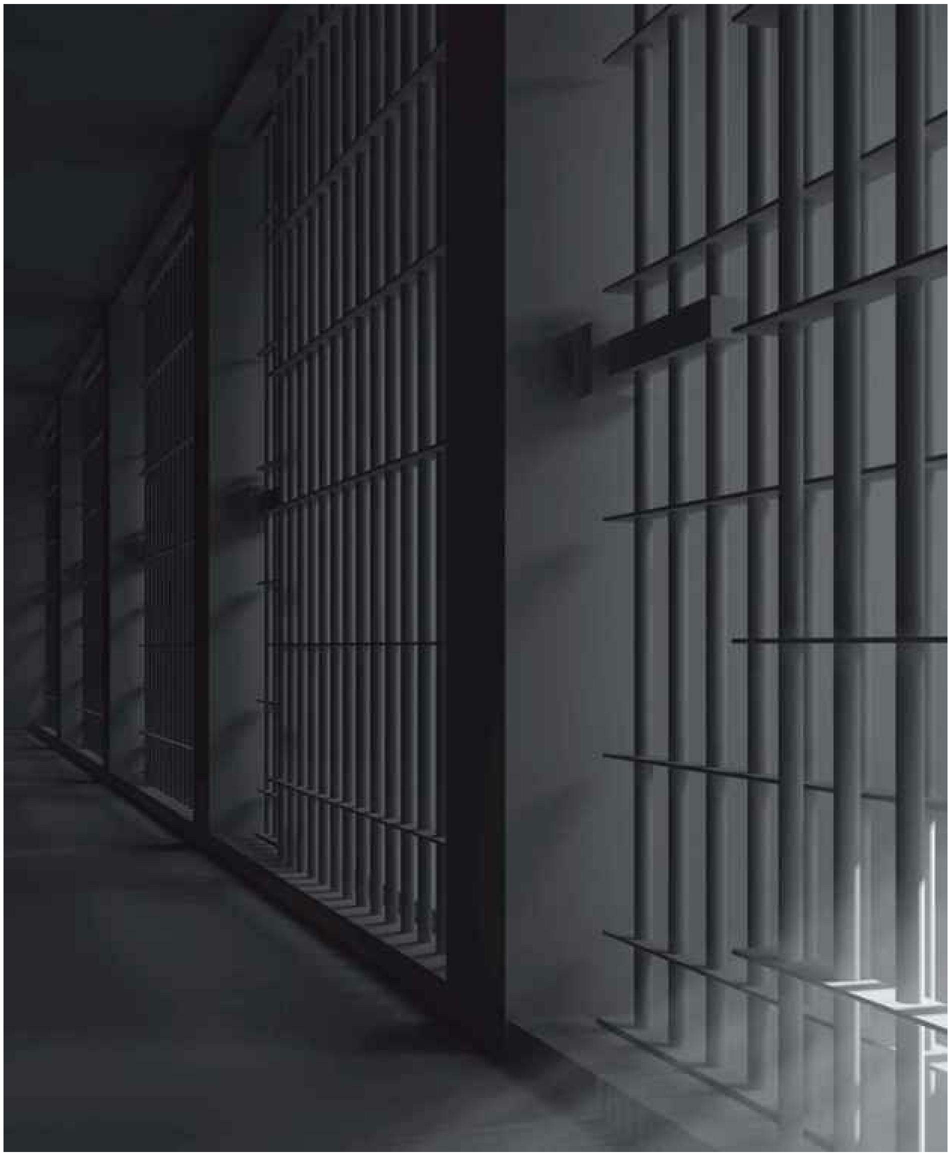
扭动时，前交叉韧带经常会完全或部分撕裂。前交叉韧带损伤，在橄榄球、足球、摔跤和武术等项目中很常见，其实此病在所有带有肢体接触的对抗性运动中都很常见。膝关节构造复杂，有时在前交叉韧带撕裂时，半月板（纤维软骨）也会撕裂。如果韧带没有经手术重建（甚至是已经重建），受伤的膝盖会非常不稳定，有时会出现脱臼。深蹲并不会使前交叉韧带损伤进一步恶化，相反还对恢复伤病有益。只要双脚姿势正确，在深蹲过程中膝盖会很有利，不会不稳定和脱臼。深蹲能够锻炼股四头肌，而股四头肌可以替代前交叉韧带，在其他活动中稳定膝盖。如果你受伤之后做深蹲或是在深蹲过程中锁定膝关节时确实感到疼痛，那么这通常是由于软骨碎片所致。如果真是这样，继续练习就没有助益了，你必须通过手术移除碎片。这是微创手术，当天就能出院。如果你遇到了这种情况就别继续受罪了，去医院吧！

关于第七式偏重深蹲

这是鲜为人知的“秘密”练习，可以极大地锻炼平衡、柔韧性和关节力量。但很多人发现自己已经可以做上几次最终式单腿深蹲了，却做不了这个第七式的动作。于是他们误以为偏重深蹲比单腿深蹲的难度还大，这是一种错觉——由于在动作最低点时，抬起的那条腿可以辅助起身，这个练习对力量的要求势必更小一些。

那些可以做单腿深蹲但不能做偏重深蹲的训练者，一定要回头努力练习，直到掌握这个动作。这样在做单腿深蹲时，你的姿势一定会更完美，在动作的最低点，你会更稳更扎实，也根本不需要靠“反弹”来起身。

认为偏重深蹲“不可能”的人，一般只需要微微调整一下。比如，对那些双腿相对较短的训练者，篮球可能有点高了，这样使身体重心过于后移，就有摔倒的危险——这时就应该找个小点儿的球。但其实，只要按照该动作“稳扎稳打”部分坚持练习，绝大多数人都能最终征服篮球。



第一式　肩倒立深蹲

动作

平躺，双膝弯曲，双手下压。双脚蹬离地面，直到举到空中。在将双腿举起的过程中，顺势把双手撑在下背部，注意上臂要紧贴地面。你现在摆出的姿势是肩倒立——靠双肩、上背部以及上臂支撑身体。要记住，始终用这几个部位支撑身体，不要让颈部受到压力。身体要锁定伸直，髋部不要弯曲。这是该动作的起始姿势（图21）。上半身要尽可能伸直，弯曲髋部与膝关节，直到膝盖轻触前额，这是该动作的结束姿势（图22）。然后伸直双腿，直到身体回到起始姿势，如此重复。



图21　把双手撑在下背部，注意上臂要紧贴地面。

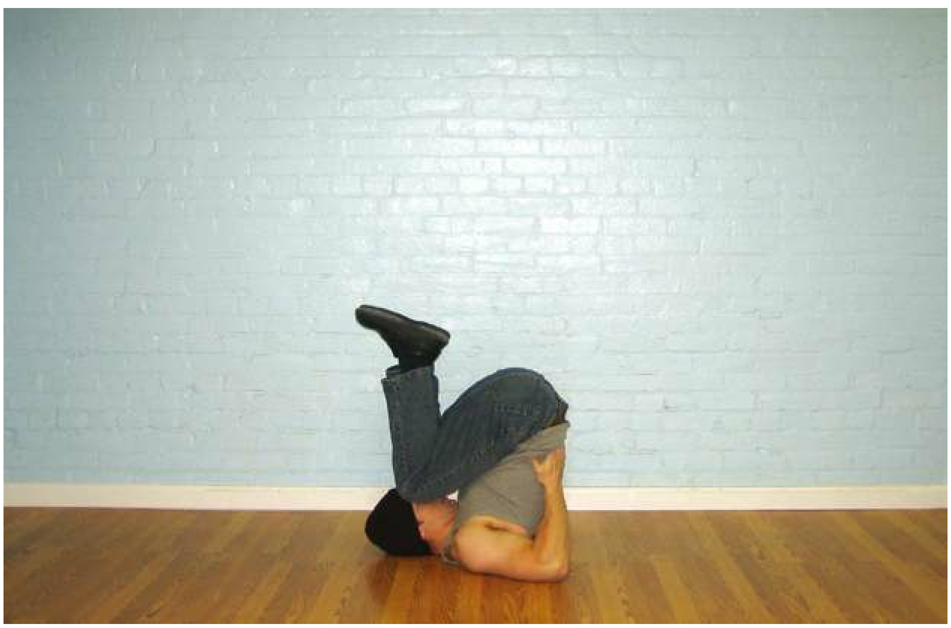


图22　上半身要尽可能伸直，弯曲髋部与膝关节，直到膝盖轻触前额。

解析

对任何开始练习深蹲的人来说，肩倒立深蹲都是完美的起点。由于做该动作时身体处于倒立姿势，所以膝盖和下背部无需承受身体的重量，这就使得该动作成为一个理想的恢复性训练动作——可以帮助那些背部和膝盖有伤的健身者，或是刚做完手术正处于恢复期的健身者重新开始腿

部训练。从力量角度来说，做肩倒立其实对健身者上身的要求更高。但是这一动作能让紧绷的关节放松，增加关节的活动幅度，从而能让初学者为练就完美的深蹲打下基础。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各25次
- 升级标准：3组，各50次

稳扎稳打

第一次尝试该动作时，不是人人都能做到膝盖轻触前额。你可以在每次锻炼时试着加大动作幅度，这样你的关节很快就会得到放松。另外，有啤酒肚的人几乎无法完成这个动作，因为他的大肚子会碍事。对这类人来说，坚持空腹练习会好一些——直到他们减掉肚子上的赘肉。

第二式　折刀深蹲

动作

站在一个稳固的物体前，此物体的高度大约与你的膝盖等高，至少也要达到胫骨上部，小咖啡桌、椅子、床铺都是不错的选择。双腿分开，与肩同宽或略宽。双腿伸直，弯腰俯身，直到双手与面前的物体接触。身体前倾，使一部分体重落在双手上。这是该动作的起始姿势（图23）。上半身尽量与地面平行，弯曲膝关节和髋部，直到大腿后侧紧贴小腿，无法蹲得更低为止。这是该动作的最低点（图24）。下蹲过程中你还需要弯曲双臂，在下降到最低点后腿部与手臂要同时发力，将身体推回到起始姿势。在整个动作过程中，脚跟始终不能抬离地面。

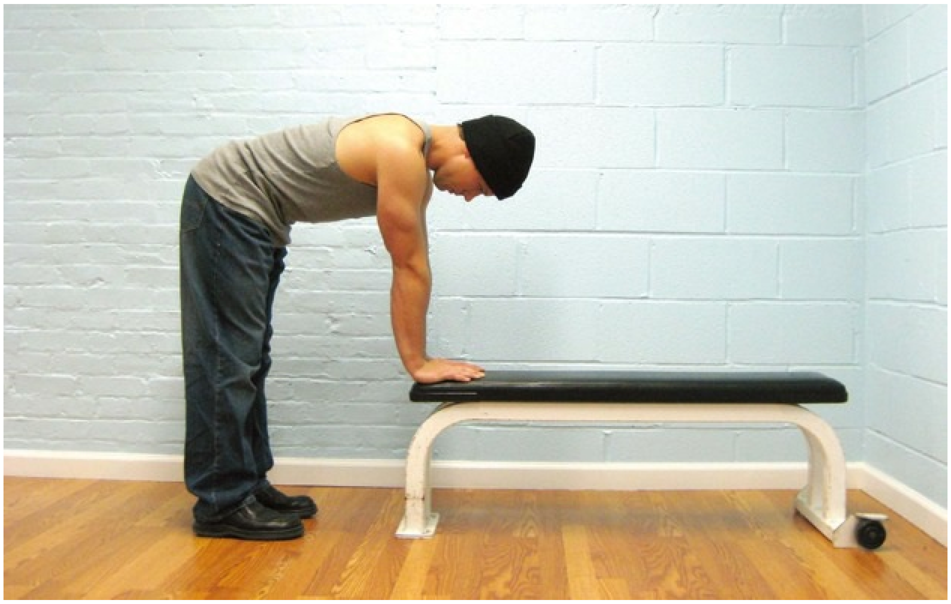


图23　身体前倾，使一部分体重落在双手上。



图24　弯曲膝关节和髋部，直到大腿后侧紧贴小腿，无法蹲得更低为止。

解析

做折刀深蹲时上半身前倾，并不直接位于双腿上方，因此两条手臂会承担一部分体重。该动作的难度大约只有标准深蹲（第五式）的一半，但这是能帮助下身肌肉与肌腱为之后的动作做准备的最佳动作。只要正确练习，这个动作就能让初级健身者拥有足够的平衡能力和跟腱的柔韧

性，来征服标准深蹲中的最低点。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各20次
- 升级标准：3组，各40次

稳扎稳打

下降到最低点时该动作的难度最大，因为此时下肢需要承担身体的大部分重量。如果你觉得动作有难度，那就逐步加大动作幅度来慢慢适应。还有一种方法就是让双臂分担更多的身体重量，这样能够帮助你从最低点站起来。等腿部更强壮之后，你就可以试着减少双臂的用力，更多地依赖双腿。

第三式　支撑深蹲

动作

直立，双脚分开，与肩同宽或略宽。手臂向斜下方伸出，双手放在比自己的大腿略高的稳固物体上，书桌、高脚凳或椅背都可以。这是该动作的起始姿势（图25）。弯曲髋部与膝关节，身体慢慢下降，背部尽可能保持挺直，直到大腿后侧紧贴小腿，无法蹲得更低为止，这是该动作的最低点（图26）。暂停一会，然后主要靠腿部发力站起来。为了分担双腿的一部分压力，尤其是在最低点时，你要通过向下按压面前的物体，来借用手臂的一部分力量。手臂要尽量伸直，在整个动作过程中都不要让脚跟抬离地面。



图25　手臂向斜下方伸出，双手放在比自己的大腿略高的稳固物体上。

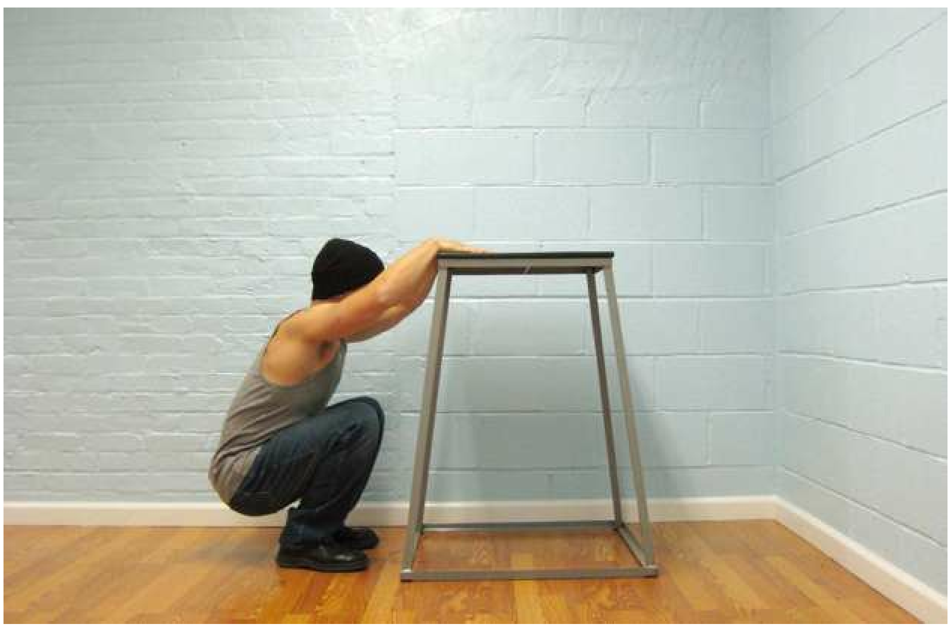


图26　弯曲髋部与膝关节，身体慢慢下降，背部尽可能保持挺直。

解析

支撑深蹲是半深蹲之前的最后一式。它是折刀深蹲（双腿承受大部分身体重量）与半深蹲（双腿承受全部身体重量）之间理想的过渡动作。支撑深蹲能够进一步加强下肢的柔韧性和力量，锻炼膝盖的肌腱、韧带及

软组织。它能让你的深蹲动作更标准，锻炼你仅仅使用肌肉力量而非惯性从最低点推起身体的能力。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各15次
- 升级标准：3组，各30次

稳扎稳打

要想对该练习所需的腿部力量进行微调，方法非常简单。要使该练习对下身来说更容易，只要更多地使用上身的力量即可。随着你在动作最低点时感觉越来越轻松，你可以逐渐减少在起身过程中臂力的使用。

第四式　半深蹲

动作

站立，双脚分开，与肩同宽或略宽。脚尖不要指向正前方，而要略微向外。双手放在髋部、胸部、肩部都可以——以舒适为前提。这是该动作的起始姿势（图27）。弯曲髋部和膝盖，直到膝关节弯曲成90°——换句话说就是大腿与地面平行。这是该动作的最低点（图28）。刚开始你可以借助一面镜子或是找朋友帮忙，直到能够自如地控制动作幅度。不要求快，也不要借助惯性起身，而要完全在肌肉控制下做整个动作。在最低点（半空中）坚持1秒钟，然后再回到起始姿势。在整个动作过程中，背部始终要挺直，双脚脚跟始终不能抬离地面。膝盖与脚尖应该始终朝向同一方向，深蹲时膝盖绝不要向内转，脚尖指向外有助于你做到这一点。



图27　脚尖不要指向正前方，而要略微向外。

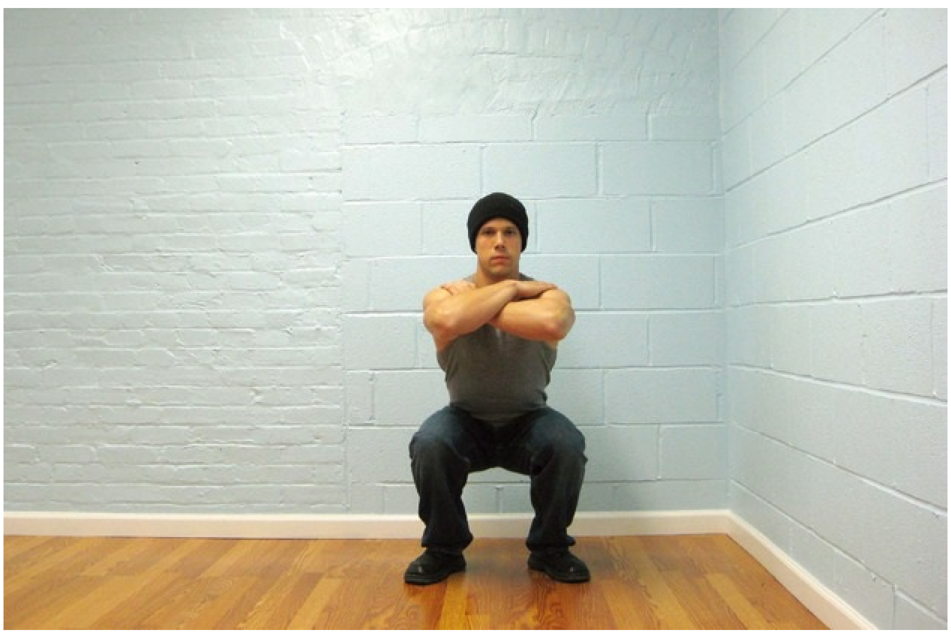


图28　弯曲髋部和膝盖，直到膝关节弯曲成90°。

解析

在深蹲系列中，半深蹲是双腿在没有任何辅助的情况下承受全部体重的第一式。因此，它应该受到重视。该动作教你在无辅助的情况下保持平衡和身体姿势，这些对于后面的深蹲练习都是必要的。此外，该动作也

能够让你了解如何让膝盖与双脚摆出对你来说最适合的姿势。这个动作对大腿而言难度并不大，因此下面给出的训练目标量比正常的量要大。攻克了这个动作之后，你会发现自己髋部和大腿内侧的肌肉变得更强了。

训练目标

- 初级标准：1组，8次
- 中级标准：2组，各35次
- 升级标准：2组，各50次

稳扎稳打

如果做不了半深蹲，那就先做四分之一深蹲，每当你感到有余力时，就可以适当加大动作幅度。

第五式　标准深蹲

动作

直立，双脚分开，与肩同宽或略宽（取决于个人偏好）。双脚略微向外转，双臂随意摆放，只要舒服即可。这是该动作的起始姿势（图29）。髋部与膝关节弯曲，背部始终挺直。当大腿达到几乎与地面平行时，把你的身体重心向后转移，就像要坐下一样。有控制地继续放低身体，直到大腿后侧紧贴小腿。这是该动作的最低点（图30）。暂停一会，然后仅靠腿部发力将自己推回到起始姿势。起身过程和下蹲过程应该是完全相反的。脚跟始终不要抬离地面，膝盖也不能向内转。



图29　直立，双脚分开，与肩同宽或略宽（取决于个人偏好）。



图30　有控制地继续放低身体，直到大腿后侧紧贴小腿。

解析

标准深蹲是经典的自身体重练习动作。数千年来该动作始终流行于世，是有一定原因的。标准深蹲能够强化膝关节，并增强大腿肌肉、臀部肌肉、脊椎肌肉和髋部肌肉的力量和运动能力。另外，这个动作也能使小腿、胫骨前肌、脚踝，甚至包括脚掌得到相应的锻炼。标准深蹲有助于

让双腿保持年轻活力。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各10次
- 升级标准：2组，各30次

稳扎稳打

如果你已经达到了半深蹲的升级标准，那么做标准深蹲就不会有太大问题。由于杠杆原理，当动作到达最低点时难度最大，对个子较高的人来说尤其如此。如果你达不到初级标准的目标，那就继续去做半深蹲。如果你感到自己变强了，那就增加几厘米的动作幅度。不要心急，一定不要借助惯性起身、让脚跟离地或是摇晃前倾。要纯粹使用肌肉力量，否则就别练了！

第六式　窄距深蹲

动作

直立，双脚脚跟相碰，脚尖微微向外，双臂前伸。这是该动作的起始姿势（图31）。弯曲膝盖和髋部，直到大腿后侧紧贴小腿，无法蹲得更低为止。此时，你的胸部应该紧贴大腿（图32）。注意，脚跟始终不要抬离地面。为避免后倾，你得收缩胫骨肌肉使身体微微前倾。保持这一姿势，然后仅靠腿部发力将自己推回到起始姿势。

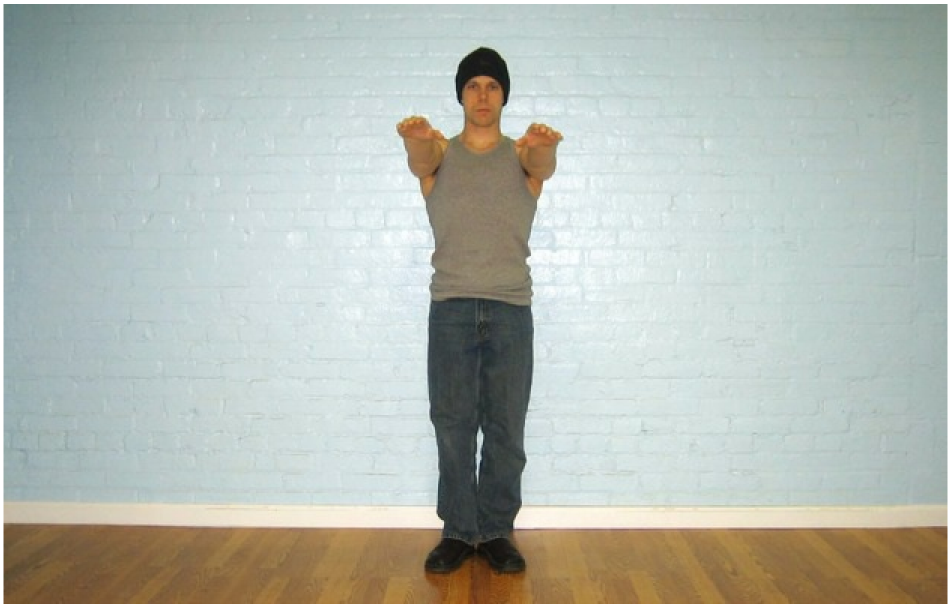


图31　直立，双脚脚跟相碰，脚尖微微向外，双臂前伸。



图32　为避免后倾，你得收缩胫骨肌肉使身体微微前倾。

解析

窄距深蹲具有标准深蹲的所有益处，但是对股四头肌的影响更大。经常练习该动作真的能强化你的膝盖、胫骨和臀部肌肉，让你的臀部更紧实，效果比任何一种器械训练都好。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各10次
- 升级标准：2组，各20次

稳扎稳打

很多训练者练习前几式时进展神速，但到了窄距深蹲就会碰到问题——在动作最低点或接近最低点时，身体有可能失去平衡而后倾。这些问题在腿骨长、个头高的训练者身上尤为突出。之所以会出现这些问题，是因为训练者胫骨前侧的肌肉缺乏力量以及平衡能力不强。如果练习前几式时你的进度太快，那就回到标准深蹲，在练习过程中逐渐缩小双脚之间的距离——每次缩小几厘米。双臂前伸能够让重心前移。此外，你也可以手拿重物——如哑铃、书或矿泉水瓶等——练习该动作，不过最好还是空手能完成。有些训练者由于身体结构的原因，做该动作真的很困难，如果你就是这样，那么可以让双脚脚跟保持一掌的距离。

第七式　偏重深蹲

动作

直立，一只脚踩在地上，另一只脚的脚跟放在位于自己前方、距身体约一步远的篮球上。双脚分开，与肩同宽或略宽，双臂在胸前伸直。这是该动作的起始姿势（图33）。弯曲膝盖和髋部，直到踩在地上的那条腿的大腿后侧紧贴小腿后侧。这是该动作的最低点（图34）。刚开始练习时，到达最低点后可能出现身体后倾的情况，所以要确保身后有足够的干净空间，这一点对所有全幅深蹲都适用。暂停一下，然后双腿发力把自己推回到起始姿势。在动作过程中，脚跟始终不要抬离地面，身体不要向前摇晃，尽管你可能不自觉地想这样做。切记，要有控制地完成整个动作。

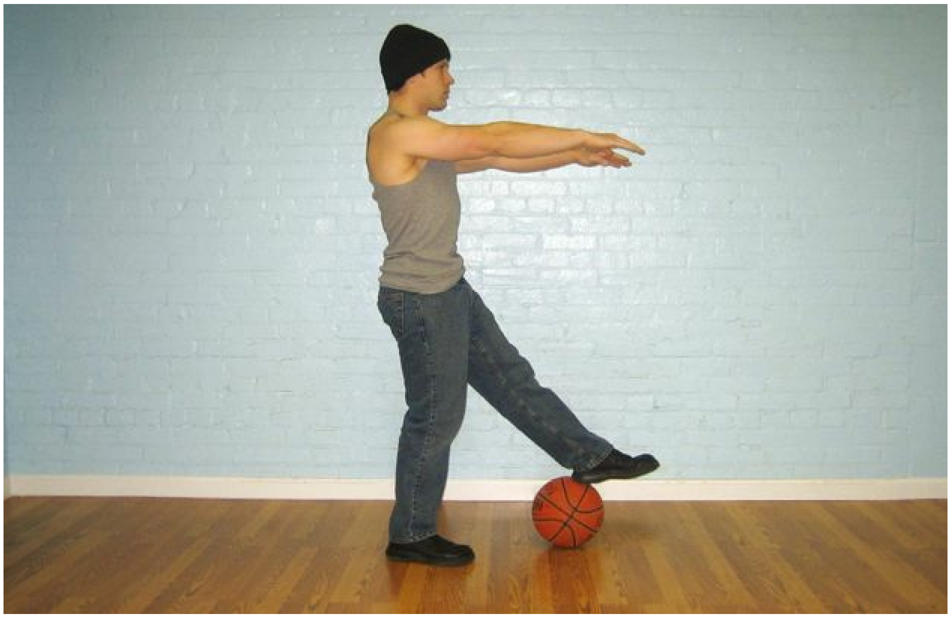


图33　直立，一只脚踩在地上，另一只脚的脚跟放在位于自己前方、距身体约一步远的篮球上。



图34　弯曲膝盖和髋部，直到踩在地上的那条腿的大腿后侧紧贴小腿后侧。

解析

偏重深蹲是到挑战单腿深蹲的第一步。到现在为止，深蹲系列中各式的动作都是对称的——都能够均衡地锻炼双腿。练习该动作时，放在篮球

上的那条腿位置相对较高，而且又必须控制篮球，所以无法完全发力。踩在地上的那条腿需要承担大部分工作，要有足够的力量在另一条腿的辅助下把身体从最低点推起。这个动作还可以很好地改善你的平衡能力与协调能力。

训练目标

- 初级标准：1组，5次（每侧）
- 中级标准：2组，各10次（每侧）
- 升级标准：2组，各20次（每侧）

稳扎稳打

与前几式相比，该动作需要更多的技巧和更大的力量。如果把脚架在篮球上难以保持平衡，那你可以选用稳固的物体（如三块垒起的砖头）代替篮球。如果这样还是有问题，你可以选择降低物体的高度（如一块砖）。随着你的信心与平衡能力的增强，可以逐渐增加物体的高度。

第八式　单腿半深蹲

动作

直立，只靠一条腿站立，另一条腿向前抬起，伸直或略微弯曲，抬起的脚大约处在另一条腿大腿的高度上，双手向胸前伸出。这是该动作的起始姿势（图35）。弯曲髋部和支撑腿的膝盖，直到膝关节几乎弯曲成90°，即大腿几乎与地面平行。在此过程中，抬起的那条腿应该始终在空中。这是该动作的最低点（图36）。暂停一会，然后单腿发力把自己推回到起始姿势。在动作过程中，背部始终要保持平直，而且支撑腿的脚跟始终不能抬离地面。



图35　抬起的脚大约处在另一条腿大腿的高度上。



图36　在动作过程中，背部始终要保持平直，而且支撑腿的脚跟始终不能抬离地面。

解析

该练习是深蹲系列中第一个完全的单腿动作。攻克这个动作很重要，因为这可以让健身者的平衡能力得到极大的提升，从而为标准单腿深蹲打下基础。通过这个动作，健身者能够逐步掌握非支撑腿长时间离地的技巧。这可不容易，因为这需要非常强壮的髋部屈肌，可大多数人的髋部

屈肌都很弱。由于只有一条腿支撑身体，所以这个动作可以更好地增强我们的腿部力量。不过由于该动作的运动幅度只有正常的一半，所以在练习该动作时，应该辅以一个全幅动作——窄距深蹲或偏重深蹲都可以。

训练目标

- 初级标准：1组，5次（每侧）
- 中级标准：2组，各10次（每侧）
- 升级标准：2组，各20次（每侧）

稳扎稳打

达到偏重深蹲升级标准的健身者，做该动作应该不成问题。如果你发现这个动作对你来说还是个挑战的话，那就先使用更小的动作幅度，随着体能的发展再逐步增加下蹲的深度即可。

第九式　单腿辅助深蹲

动作

把篮球放在要练的那条腿的外侧。直立，一只脚平放在地面上，另一只脚在你前方抬起——同单腿半深蹲（第八式）的起始姿势。抬起那条腿的同侧手臂向前伸出，另一只手臂自然垂于体侧（图37）。然后弯曲髋部和支撑腿的膝盖，直到大腿后侧紧贴小腿，无法继续下蹲为止。此时，你的手应该稳稳地放在篮球上，这是该动作的最低点（图38）。起身时主要依靠腿部力量，但你也要用手按压篮球，以便在反向动作的最初阶段借力。注意，在动作过程中，支撑腿的脚跟始终不能抬离地面。

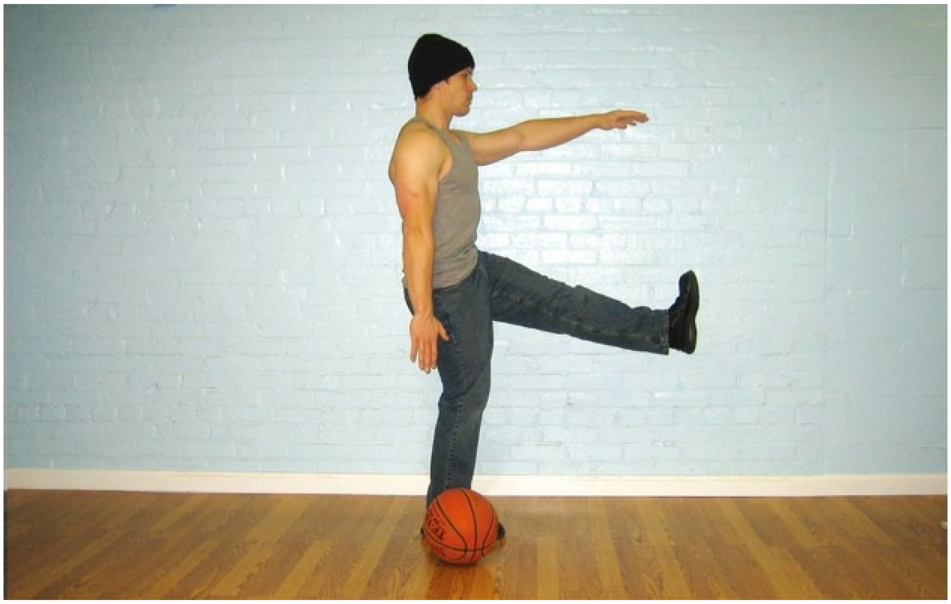


图37　直立，一只脚平放在地面上，另一只脚在你前方抬起。



图38　用手按压篮球，以便在反向动作的最初阶段借力。

解析

任何一种深蹲动作的最低点都是最难的，单腿深蹲尤其如此。该动作通过允许你做反向动作时在至关重要的最初几厘米中用手辅助、借力，安全地解决了在最低位置时的问题。通过练习该动作，你膝关节处的韧带与肌腱将变强，之后你就可以信心十足地开始挑战最终式——单腿深

蹲。另外，该动作还会迫使髋部屈肌更加用力，以保持抬起的那条腿比做单腿半深蹲时抬得更高，而这可能需要你花点儿时间才能适应。在这重要的一式上投入点时间。

训练目标

- 初级标准：1组，5次（每侧）
- 中级标准：2组，各10次（每侧）
- 升级标准：2组，各20次（每侧）

稳扎稳打

如果你还达不到该练习的初级标准，那就试着使用比篮球高的物体，椅子或矮咖啡桌都是不错的选择。相比于使用篮球，这些物体可以在更大的运动范围内为你的手臂提供支撑。一旦你借助更高物体能完成该动作，就可以换用矮一些的物体，就这样循序渐进地练习，直到你准备好再次尝试用篮球做该动作。

最终式 单腿深蹲

动作

直立，抬起一条腿，直到脚大约与髋部等高，腿要尽量伸直，双臂在胸前前伸。如果你在之前几式上已经花了大量时间，那么这些对你来说不会太难。这是该动作的起始姿势（图39）。然后弯曲髋部与支撑腿的膝盖。你应该有控制地放低身体，不要一下蹲到底。缓慢地下蹲，直到支撑腿的大腿后侧紧贴小腿，无法继续下蹲为止。此时，你的腹部应该与支撑腿的大腿紧贴在一起。这是该动作的最低点（图40）。在紧张状态下，暂停一下（数一个数），然后单腿发力把自己推回到起始姿势。注意，千万不要借助惯性起身。在动作过程中，背部始终挺直，抬起的腿始终离地，而支撑腿则应稳稳地踩在地上。到达动作最高点时暂停一下，然后再下蹲。



图39　抬起一条腿，直到脚大约与髋部等高，腿要尽量伸直。



图40　缓慢地下蹲，直到支撑腿的大腿后侧紧贴小腿，无法继续下蹲为止。

解析

单腿深蹲是深蹲动作之王，也是锻炼下身力量的终极练习。它可以锻炼脊椎、髋部、大腿、小腿和双脚，还能增强我们的耐力和运动能力。久而久之，皮包骨的双腿将变成强有力的支柱——有钢索般的股四头肌、硬如岩石的臀大肌、壮硕有形的小腿。掌握这个动作，你的双腿就绝不

会衰老。而且，它还会保护你免受髋部病痛与膝关节损伤的折磨。

训练目标

- 初级标准：1组，5次（每侧）
- 中级标准：2组，各10次（每侧）
- 精英标准：2组，各50次（每侧）

稳扎稳打

如果你达不到单腿深蹲的初级标准，那就回到第九式（单腿辅助深蹲），并使用比篮球略小的物体，如三块摞起的砖。逐渐使用越来越小的物体，直到根本无需支撑。

深蹲系列升级表

第一式	肩倒立深蹲	逐步做到 3×50 次 然后开始第二式
第二式	折刀深蹲	逐步做到 3×40 次 然后开始第三式
第三式	支撑深蹲	逐步做到 3×30 次 然后开始第四式
第四式	半深蹲	逐步做到 2×50 次 然后开始第五式
第五式	标准深蹲	逐步做到 2×30 次 然后开始第六式

深蹲系列升级表

第六式	窄距深蹲	逐步做到 2×20 次 然后开始第七式
第七式	偏重深蹲	逐步做到 2×20 次 然后开始第八式
第八式	单腿半深蹲	逐步做到 2×20 次 然后开始第九式
第九式	单腿辅助深蹲	逐步做到 2×20 次 然后开始最终式
最终式	单腿深蹲	终极耐力 2×50 次

更上一层楼

攻克单腿深蹲之后，你可以继续花时间练习该动作，以增加次数。对所有动作的最终式而言，这个建议都不错。动作标准地完成多次反复可以增强肌肉力量和控制力，至于增加到多少次，完全由你自己决定。我见过一位狱友可以一口气标准地完成100次单腿深蹲，一天重复数回！我曾经也达到过三位数的次数，而且还能继续做下去——但我发现太多次重复同一动作其实很无聊。如果你很投入，而且相对年轻（不到60岁）

又不胖，那你可以将每条腿完成50次深蹲视为一个长期目标，这是一个既具有挑战性又可以达到的目标。那些自命不凡的健美运动员可做不了几次。

好，现在假定你已经能够动作标准地完成50次反复。做得很好！那你接下来该干什么呢？

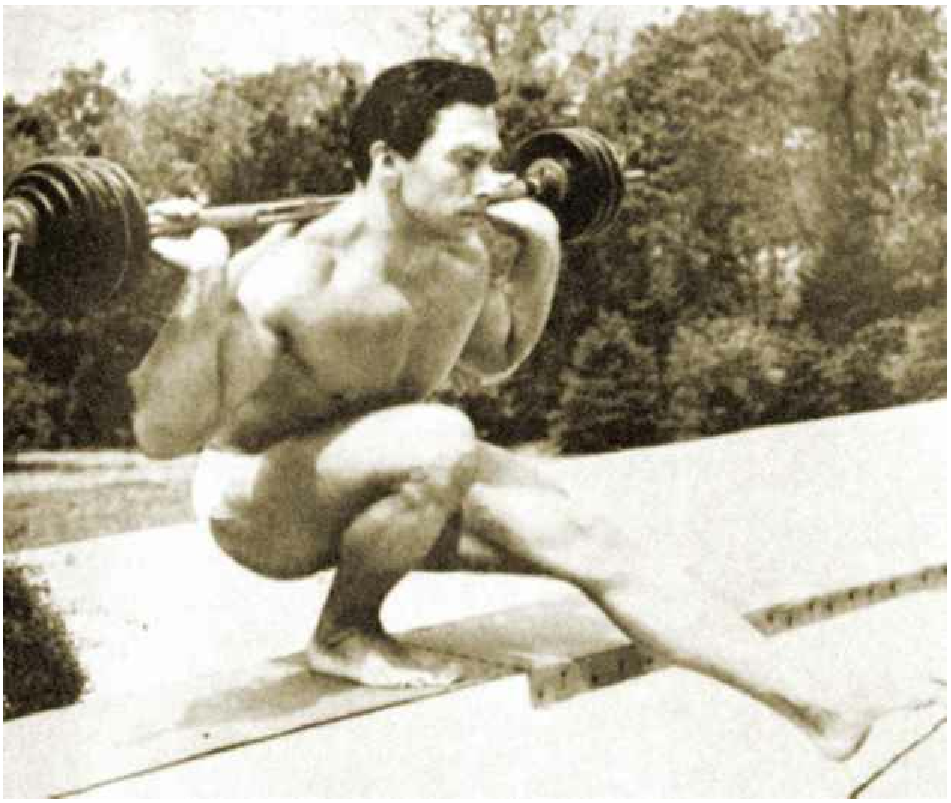
锻炼大腿成瘾之徒的反应是寻找其他方式使自己的腿部力量变得越来越强。这确实是健美运动员和举重运动员所期望的，所以这些家伙一直在坚持锻炼，并不断地向杠铃两端加杠铃片或者增加哈克深蹲和腿举的配重片。有时，这种进步会持续很长时间——其实双腿天生就有潜力变得非常强壮，腿部肌腱本来就很强，而且大腿和髋部包含大量肌肉细胞，所以很容易练出极大的力量。由顶级举重运动员转为摔跤手的马克·亨利（Mark Henry）能在无任何支撑的情况下深蹲近450千克。在这方面女士们也毫不逊色，她们也能练出极为强健的腿部。就上身力量而言，罕有女性能与男性匹敌，但腿部力量则不然，女性的髋部和大腿天生就是为生孩子准备的。美国女孩儿贝卡·斯旺森（Becca Swanson）可谓是世界上最强壮的女人，她的体重比亨利轻64千克，但能负重超过360千克做深蹲。女人腿部强壮并不是新鲜事。中世纪以前，每到农忙时节，由于牛的数量有限，农民必须亲自拉犁——男人用强壮的上身和手臂控制犁，女人则用强壮的腿部和臀部把犁拉过土地。

所以，假设你已经达到单腿深蹲的大师级水平，接下来我是不是该告诉你如何使你变得更加强壮？你认为我将透露监狱里秘不外传的诀窍，从而帮你练就更加强壮的腿部？错！我们的确要增加力量，但在锻炼下半身时，如果无尽地加大阻力，只会误入歧途。当然，如果你想加大阻力，很容易就能增加单腿深蹲的负重，只要手举哑铃将其置于胸前或是将杠铃置于肩上即可——老派大力士一直都是这样做的。伯特·阿瑟拉缇用这种方式训练，可以负重90千克做单腿深蹲。美国女子铅球冠军康妮·普赖斯-史密斯（Connie Price-Smith）曾在负重110千克的情况下练习单腿深蹲。

大重量确实能吸引大众的眼球，但在现实中这种锻炼方式往往与伤病相伴。所有举重者都无法摆脱膝盖和背部的伤病困扰，而且其中的大多数都得上手术台，即使这样很多人在上了年纪之后还是无法自如行动，因为他们的膝关节和脊柱被大重量毁掉了。

不要被力量决定一切这种观念误导。对监狱里的健身者来说，运动能力

才决定一切。说到腿部，机动性比力量更重要。练出能完成单腿深蹲的力量，你就拥有了活塞一样的双腿，同时你的关节也会强健得不可思议。在此基础上再加大阻力，可以使你的大腿更加粗壮、结实，但这样做未必能增强运动能力。下一步你应该学着运用下身力量——试着做楼梯冲刺、跳跃、推汽车等运动（参见变式部分），这些动作会让你那已足以令人生畏的双腿在速度、敏捷性与耐力上进一步发展。切记，在腿部训练的过程中，千万别被大重量迷惑双眼。



从前的训练者，并不忌讳混合训练。

变式

练习深蹲或腿举动作时，人们会特别强调不同的腿部和脚部姿势，这是因为人们认为不同的姿势能够锻炼股四头肌的不同部位。通常认为：双腿间距宽的站姿能够锻炼股内侧肌；双腿间距窄的站姿能够锻炼股外侧肌；脚趾向外能够锻炼股内侧肌的下部；脚跟提起能够锻炼股直肌……其实，股四头肌的四个头常常是作为一个整体发挥作用的，运动时采用不同的站姿或脚部姿势差异其实很小。怪异的站姿和角度会让膝盖与髋部处于不自然的状态，迟早会伤害身体。练习深蹲时，你需要找到最有

力、最舒服的姿势，并坚持用这种姿势锻炼。如果你想寻求改变，也不要打乱自己的深蹲计划，你可以尝试下面这些完全不同的动作。

弓步

弓步是代替深蹲的经典动作。站立，双脚并拢，一只脚向前面迈一大步。双腿弯曲，背部挺直，直到前膝弯曲接近90°，后膝几乎接触地面。双腿发力，将身体向后推，直到双腿伸直。接下来，你可以向后撤一步回到起始姿势，然后再重复，或者后腿向前迈一步再重复。因室内没有太大空间，所以我们都是撤一步回到起始姿势，换腿，另一条腿向前，成弓步，撤回，再换腿。但是，如果你所处的空间很大，那就无需回到起始姿势，只需换腿继续向前即可。若你的双腿状态良好，那你可以这样走很长一段距离。我见过一位特别信赖这个方法的自由搏击选手，他通过数自己走过几遍足球场来判断自己的锻炼程度。

弓步压腿

这是非常不错的弓步变式，每次只集中锻炼一条腿。将一条腿放在大约与膝盖等高的物体上。对我而言，床铺比较合适，你可以借助台阶——尝试不同高度的台阶，以帮助你找到适合自己的高度。抬起的那条腿向前伸出，膝盖略微弯曲。保持背部挺直，弯曲髋部以及抬起的那条腿，直到大腿后侧紧贴小腿。此时，抬起那条腿的大腿应该紧贴胸部。后面那腿的膝盖可以略微弯曲，以确保安全。但是，主要做动作的应该是前腿。暂停片刻，然后前腿发力，将自己推回到起始姿势。此动作看起来像是蹬腿，但速度更缓慢、更平缓。完成所定的目标次数，然后换腿。练习几百次之后，第二天早晨你的股四头肌将会奇酸无比。

柔式深蹲

单手抓住某个稳固的物体，以保持平衡。站立，双脚并拢或几乎并拢，双膝弯曲，髋部锁定，踮起脚尖，上身微微后仰。刚开始做这个动作时，上身容易前倾，你会觉得这个动作特别难，但用不了多久，你做起来就会轻松自如。做这个动作时，大部分力量通过膝盖传递，所以膝盖弯曲不要超过90°。起初，即便这样的运动幅度做起来也会比较吃力，所以你必须努力。在动作的最低点坚持一会儿，再回到起始姿势，就这样反复练习。除了增加次数，该练习的难度很难有所提高。但这是一个非常有用的恢复性训练动作，因为做这个动作时髋部不会弯曲，所以如

果你的下背部正处于受伤恢复期，此练习绝对是锻炼股四头肌的好方式。该练习为什么叫这个名字，似乎还有一些争议。最普遍的说法是，由于杠杆原理，此练习不利于肌肉发力，这就使做此动作的大汉看上去柔柔弱弱。但我的导师乔·哈提根发誓说，该练习的名字是源于古希腊神话人物西西弗斯（Sisyphus）。据神话所述，西西弗斯每天都要把一块巨石推到山上；每到黄昏，又注定眼看着巨石滚落，真是不幸，不过他的大腿一定非常强壮。

印度深蹲

印度摔跤手练习这个动作已有数百年的历史。双腿分开，与肩同宽或略宽。下蹲，成蹲坐姿势，下蹲过程中抬起脚跟。到最低点后，不要停顿，立即靠腿部发力，将自己推起，与此同时脚跟放下。随着脚跟抬起和放下，身体重心会上下前后地移动，这种踩跷跷板一样的节奏使得该动作的速度和爆发力比普通深蹲中的大。与一般深蹲不同，弹震式动作其实是印度深蹲的核心。在动作过程中，随着动作轻轻挥动手臂，有助于产生和保持节奏。在该动作最高点和最低点都不要暂停——你需要连续做动作。印度深蹲有缺点也有优点。缺点是，它不能取代普通深蹲系列，因为它只能通过增加次数来增加难度，这样做可以增强耐力，但不能增强力量。此外，动作过程中的惯性也可能导致健身者膝盖发炎。优点是，它的节奏感和高次数很适合想增强下半身的耐力但又找不到地方跑步的人。另外，印度深蹲对心肺能力也大有裨益。如果你准备练习印度深蹲，那么就要将其逐渐纳入你的训练计划，给膝关节时间来适应这项练习。

弹震式跳跃



极少有人——无论他有多强壮——具有此等令人胆寒的爆发力，能够像这样完成标准的单腿跳箱子。

深蹲能够练就肌肉块头和力量。隔三岔五的把一些弹震式锻炼加入腿部训练计划，对快速释放肌肉力量很有帮助。好在训练腿部爆发力并不难，在冲刺跑、跳跃、踢腿等运动中，腿部会本能地使用爆发力。弹震式训练最主要的形式也许就是跳跃。跳跃动作很简单，哪儿都可以做。在健身房里，练习弹震式跳跃的健身者通常会使用稳固的平台来练习“跳箱子”——从固定站姿开始，跳到一个盒子上。但事实上，弹震式跳跃不需要任何器械。在圣昆汀监狱，我的第一个室友教给我一种运动——立定跳远，这是他从军时学到的。只需双脚并拢，快速下蹲，然后尽力向远处跳，落地时双脚依然保持并拢，而且身体不能向前倾倒，否则就算失败。这个动作做起来比看上去要难，因为通常情况下，我们都要跑一段——至少跑一两步，然后才会起跳。用跳跃练习增强爆发力时，要强调力量，而不是次数。热身之后，反复做2～3组，每组4～6次，就足够了。随着你不断地进步，你自然能跳得更远。如果地方不够，可以只做单腿练习。单腿站立，下蹲，然后尽力向远处跳。注意，还是起跳的那条腿落地，而且还不能跌倒，否则就不合格。如果你享受单腿锻炼的感觉，那可以试着单腿跳箱子——先单腿深蹲，然后单腿跳到箱子上。但是，除非你的膝盖超级结实，否则不要尝试。传统跳高和跳远也是很好的练习，但我认为立定跳远是最好的跳跃练习，因为该动作还能提升你的平衡能力和控制力——没有这两点，爆发力也就没什么用了。

楼梯冲刺跑/山坡冲刺跑

我在监狱里绝没有条件做这个练习，但我认识几位极其信赖山坡冲刺跑的家伙。先找一处有很多台阶的地方，普通住宅楼的楼梯可不够，你可以试试高的公寓楼的楼梯。运动场的看台楼梯也是不错的选择，反正越吓人越好。如果你住在农村，找不到运动场，那就找一座陡峭点儿的小山也可以。你只要从山脚下开始，顺着斜坡向上跑就可以了。听起来是不是很容易？其实非常艰难。楼梯也好、小山也好，要想让你的身体迅速向上移动，对体能的要求都异常高。几秒钟下来，你就会气喘吁吁，而且双腿已然充满了乳酸。到达台阶顶部时（如果你能做到），你的双腿就会像果冻一般，此时你会觉得还活着真算幸运。绝不要再跑着下来——你已精疲力竭，身体的协调能力和控制能力都降低了，如果跑下来你很可能会重重地栽个大跟头，所以一定要走下来。坚持下去你就会进步——只用更短时间就能跑完全程或者能冲刺更多的台阶。该练习在搏

击运动员中很流行，正是前代终极格斗者（UFC）——比如莫里斯·史密斯（Maurice Smith）——使这个古老练习重新唤起了训练界的注意。许多运动员用该练习锻炼，而不用杠铃深蹲，因为如果进行得合理，该练习可以最大限度地增强下半身的耐力，同时对关节也没什么危害。这项练习似乎好处多多，可惜我在自己的巅峰时期没有机会找到很长的楼梯。试试吧，但要注意，该练习的强度很大，如果冲得太快太猛，你很可能会呕吐。

推汽车

孩童时，我看到迪克·布特库斯（Dick Butkus）在接受采访时说，高中时推一辆两吨重的汽车帮他练就了橄榄球比赛中不可思议的爆发力。从那时起，我就开始向往推汽车。这听起来好像是只有超人才能完成的事情。只要有机会，我就会将妈妈那辆破旧的福特翼虎沿街推上一小段。那时虽然只能把车往前推几米，但我感到很满足！虽然在狱中不怎么看芝加哥熊队的比赛，但我一出狱就立刻恢复了推汽车的爱好。我会找一段空旷的马路或小道，关掉汽车引擎、挂上空挡——如果不挂空挡推起来会有点儿困难。然后走到车后，将手掌撑在后备箱上——不要推后挡风玻璃。双臂几乎伸直，上身前倾，靠双腿发力推动汽车。虽然汽车动起来之后推起来会容易一点儿，但也不会好太多。在此过程中，我会踮起脚尖，这能够很好地锻炼小腿肌肉。在推汽车的过程中不仅是双腿，就连我们的背部、腹部、胸部、肩部及手臂也会得到极大的锻炼。如果能找到一段足够长的路，那你可以试着将车向前推100米（用步子测量，100步就差不多了）。每次都给自己计时，每周练习一两次，每次推两三回，看你能不能打破自己保持的纪录。这可以练出可怕的力量！推汽车是强大的实用腿部练习，因为在此过程中你会学到如何把通过深蹲练就的所有力量传递到全身。这种练习方法有助于让肌肉掌握如何发大力，这在摔跤、武术、橄榄球等几乎所有真格的体育运动中都很有用。如果你被几个敌人围在墙角，那该练习也会帮你解围。

消防员冲刺跑

这是冲刺跑的高强度训练法，需要训练伙伴。弯腰并把肩膀抵在伙伴腰下，当他趴在你背上之后，站起来，顺势把他背离地面，他的头会在你的背上，双脚悬在你大腿的位置。用手钩住他的双腿以保持稳定。这是经典的消防员抢救背负方式。以这个姿势快速跑到大约100米处的固定目标那里，但要保证安全。然后，把你的伙伴放下，再让他用同样的动

作把你背回来。双方交替重复这种折磨人的练习，只要吃得消，就尽量多次反复练习。像台阶冲刺跑和推汽车一样，这种练习对我们的心肺功能、心血管耐力、腿部的新陈代谢及全身的能量生成都极有好处。这是一项很有趣又很有难度的运动，像任何一种涉及外在负重的练习一样，它本身也有危险。你要好好热身，而且要穿着结实的靴子，以保护脚踝。此外，在整个练习过程中都要保持精神集中。该方法不仅在消防员中很流行，在保镖中也广泛使用，因为他们可能需要背着保护对象迅速脱离险境。

第七章　仓门般的背部与大炮般的肱二头肌

引体向上

不管你对自重训练的看法如何，有一点毋庸置疑，那就是引体向上很酷。谁看到《洛奇2》里史泰龙在攀缘架上咬紧牙关练习偏重引体向上时不会热血沸腾呢？也许我个人更喜欢《终结者2》里的一幕——干练的琳达·汉密尔顿（Linda Hamilton）在立起的铁床上做了一个引体向上。我还记得，我刚进监狱不久时，看见一个头发花白的黑人囚徒在囚室门上做单臂引体向上，我发誓也要学会这个看似不可思议的动作。

人类一直喜欢把引体向上当作强壮的特征，这不是什么新鲜事。其实，引体向上是现存最古老的肌肉练习动作。我们很容易就能找到前人练习引体向上的证据。有几位古典作家曾描述过这个动作，它在战士、运动员以及想获得上好体力的平民中很流行。尽管如此，我们也无法确定引体向上的起源，因为从某种意义上说，引体向上可能比我们人类出现的时间还要早。进化论科学家认为，在我们进化成人类之前，我们的祖先可能是生活在树上的，就像黑猩猩和类人猿一样，对他们来说，抓着树杈把自己拉起来是很自然的事，就像今天的人走路一样。

奇怪的是，尽管人类有良好的生理结构遗传，但是普通健身者似乎很少关注自己的背部肌肉。走进任何一间健身房你都能看到，一些家伙（甚至是中级运动员，他们不应该这么无知）不停地通过卧推以及其他胸部练习增强躯干力量，而对于背部他们只做几组简单的划船和背阔肌下拉了事。原因可能是通过镜子我们不容易看到自己背部的肌肉，所以容易忽略。但我认为我们的文化也在其中起了一定的作用。男人从小就被灌输男子气概和“推力”有很大关系——我们推动别的物体，以显示对它的控制；打架的时候，我们会推攘出拳以自卫；遇到困难时要扛得住、撑

得起；我们甚至会在心理“推开”别人，以保持个人空间。只有女人才会把别人拉向自己，跟对方黏在一起。男人都应该更加独立——强壮就意味着把东西推开！

引体向上的益处

以上想法也许是文化人类学敏锐的洞见，也许是我在囚室中花了太多时间去思考俯卧撑和引体向上的结果罢了。也许两者都有，谁知道呢？不管你对我的理论是否买账，你都不能否认大多数运动员都完全低估了上身的拉力肌肉群。提到躯干肌肉群的时候，我们最先想到的可能是鼓鼓的胸肌，或是又宽又厚的肩部。这些推力肌肉群的确很重要，但其无法与背部的拉力肌肉群相比。人体覆盖面积最大的肌肉群是背阔肌，它们从腋窝向下，遍布后背，就像一对张开的翅膀。做引体向上时，虽然其他大部分背部肌肉群也在工作，比如肩胛骨周围的斜方肌、三角肌后束以及圆肌和菱形肌，但背阔肌的确是干活最多的。背阔肌不仅大，而且它们对训练的“响应”也很惊人，好像背阔肌的细胞在基因上就被设计成一遇到刺激就会变大、变强一样。看看现代健美者展示肌肉的造型，令人印象最深的不是其手臂和腿部，而是那像翅膀一样的背阔肌。对那些健身发烧友来说，也许其胸部肌肉已经很难再长丝毫，但是背阔肌不一样，只要训练适当它几乎一夜之间就能够变得更大——这些肌肉仿佛上古时期我们的先人使用的神器，一直在沉睡，但忠实地等待着我们的召唤，从而爆发生长。

说来令人泄气，当训练者投入大量时间锻炼其背部时，他们做的很多动作其实都是不合适的。他们会抓着重物俯身做杠铃和哑铃划船，其实这些动作会给脊柱下部的椎骨以很大的压力。此外，这些动作还会不可避免地导致肌肉僵硬或拉伤。也许这就是为什么现在使用器械练习背部成了健身者的头号选择。常见的锻炼背部的器械包括坐式划船器、下拉器、还有更加难懂和复杂的组合器械。健身器械为什么这样流行？就因为简单！只要稍微给点儿重量，健身者的背部就会活跃起来。很不幸，正因为简单，所以不会有多大的效果，除非你使用了大量类固醇——那些嗑药的家伙甚至做点儿搽脂抹粉的动作，也能让块头像气球一样膨胀起来——不是强壮，是膨胀。

把健身房里的那些练习都抛到九霄云外吧！你根本不需要它们。想要练就强有力的背部肌肉，最好、最安全的练习就是朴实无华的引体向上。引体向上是背部练习之王，原因我在前面已提过——人类身体已经在进

化中适应了垂直拉起自身重量的动作。虽然在现代社会人们不经常做这个动作，但我们的基因并未改变。掌握了引体向上，你的背阔肌将疯狂地增长。此外，肩胛骨周围的肌肉会呈现蛇盘曲的形状，斜方肌会变得比铁板还厚还硬。总的来说，躯干上的每一块拉力肌肉在引体向上中都会发挥作用，并会快速地变得更大、更强。

毫无疑问，引体向上会比其他躯干练习更快地让你的肌肉变大，但这仅仅是引体向上的一个不错的副作用，其真正的益处在于实用力量。我有一个朋友以前是海军陆战队的教官，他跟我说过，每一批新兵中总有几个是练健身的，他们看起来又大又壮，所以这些人总认为自己很强大。这些家伙很多都能做一整天的俯卧撑，但如果你让他们把自己的身体拉起来，或者在突击课程里翻越一堵墙，又或者是爬绳子，这些家伙就会陷入挣扎之中，完全不是那些小个头的对手。这纯粹是因为现代的健身者常常依赖重物锻炼背部，而忽略了自身体重的作用，结果就缺失了让身体敏捷的关键能力。

在货真价实的力量之中，抓握力举足轻重。引体向上也能鞭策抓握力的发展——尽管没进行专门的抓握练习，但在引体向上中抓住横杆、上下移动身体就能够练就足够强壮的手指和手掌。与此同时，健身者的前臂屈肌也会变得更有力。信不信由你，引体向上甚至会让你的腹肌和髋部（在日常生活中，它们一般不是用来使双腿离地保持悬空状态的）得到很好的静力锻炼。初学者在尝试引体向上时，第二天往往会感觉腹部比背阔肌更酸疼。

巨大的肱二头肌

就连健美运动员也承认引体向上对背部健美大有裨益，但很少有人知道引体向上也是练习肱二头肌的最佳动作。大多数现代健身者还坚持通过弯举练习来锻炼肱二头肌。但实际上不管你用多大的重量，弯举都只是一种孤立动作，因为它只通过一个肘关节来锻炼肱二头肌；而引体向上是一种复合动作，通过两个关节（肘关节和肩关节）来锻炼肱二头肌。这正是肱二头肌自然的运动方式，所以按这样的方式训练，手臂上这块小小的肌肉就会变得非常强大。想想看，让一个90千克的人做引体向上，那就相当于他的肱二头肌要以完整的运动幅度弯举90千克。你知道有几人能弯举90千克的杠铃呢？如果这个人继而又掌握了单臂引体向上，那他就是用一只手臂的肱二头肌拉起了90千克的重物，这就相当于在健身房里弯举90千克的哑铃。难怪体操运动员都有甜瓜般巨大的肱二

头肌。你如果真想拥有强大的肱二头肌并释放其全部的潜力，那就忘掉弯举，做引体向上吧！

最安全的上背部练习

实际上人类生来就适合做引体向上，这就意味着引体向上是最安全的背部练习动作，因为这个动作是顺应而非违背自然的运动生理学完成的。这一点很重要，因为健身房里那些危险的背部练习比其他动作更容易导致受伤。其中大多数时候都是下背部受伤，但我从未听说过引体向上和下背部受伤之间有任何关系。原因很简单，做引体向上时我们的双腿是悬空的，这样就不会给脊柱增加额外的压力——下背部和上背部被脊柱两侧的竖脊肌牢牢地包裹着，保持着最自然的状态。

协调、正确的引体向上会保护你的肩膀不致受伤。由于在日常训练中过度重视推举动作，大多数举重运动员的三角肌前束都非常强壮，这就导致他们的上肢带肌力量不平衡，从而出现肌肉僵硬、易受伤，以及动作不自然。对健美者来说，这是很常见的事情。引体向上是练习三角肌后束的最佳动作，在日常训练中加入引体向上可以消除这种不平衡，使肩部功能变得流畅和谐，避免肩部再受伤。如果动作正确，引体向上会使关节健康，几乎不会导致伤病，其他形式的背部训练可不敢这样声称！

理想的动作幅度

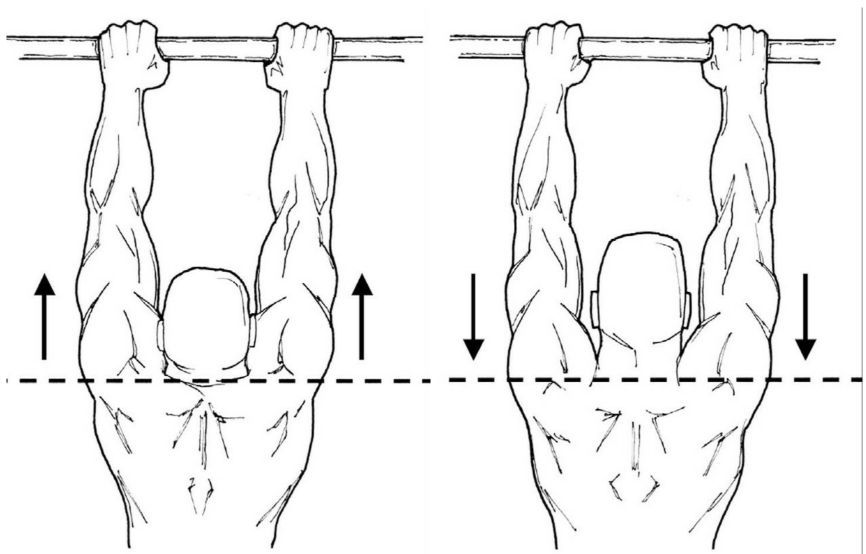
锻炼力量的理想动作幅度是：手臂几乎伸直（微微弯曲），把身体上拉至下巴超过横杆。如果继续拉，直到胸部接触横杆，甚至是胸骨接触横杆，那么背阔肌已经无法发力，主要依靠的是肩胛骨之间较弱的肌肉，这样会限制力量发挥，使上肢处于容易受伤的位置。因此，做引体向上以下巴超过横杆为最佳。

在起始姿势中，肘部要微微弯曲，这有两个好处。第一，避免肘部过度伸展，减少肘部承受的压力；第二，可以帮助你稳住上身来做强力的动作。别理那些健美达人给你的指点，记住，做引体向上时，在动作的最低点身体绝不要完全放松、彻底伸展，因为这样会把压力从肌肉转到连接关节的韧带上，这样很不好。在最低点时不仅肘部要弯曲大约10°左右，为了稳住上身，肩部也要保持“收紧”的状态。

“收紧”双肩

你要认识到，双肩收紧在任何悬垂练习中都对保护肩部有重要意义。

肩关节是球窝关节，这种关节的运动极其灵活，但其代价就是极易受伤。双手抓握横杆、身体悬于空中时，如果肩部放松，球窝关节就会被完全拉伸，只靠弹性不足的韧带维系稳定。这样不仅会使韧带受力过大，引起发炎，而且有时也会导致肩部完全或部分脱臼。这种情况虽然不常见，但的确会发生。如果有伤在先，情况会更危险。做动作时如果肩部保持收紧，密集的肌肉群就会把关节和韧带保护起来，脱臼也就无从发生了。



“放松”双肩　“收紧”双肩

悬垂式的练习（尤其是引体向上和举腿）是极好的、应该享受终生的练习，所以你从一开始就要掌握正确的方法。收紧双肩不是大幅度动作，从外面几乎看不出来，只不过是训练者将肩关节向下拉了两三厘米——只需收紧背阔肌就行。练习时，整个上身要保持稳定，用不了多久你就会习惯这样了。

抓握姿势

关于引体向上，另一个争论点是抓握姿势。有正握（指根关节朝向自己）、反握（指尖朝向自己）、侧握（拇指朝向自己）……哪种姿势更好呢？

这要视情况而定。要考虑的最重要因素是运动生理学家所谓的“内旋现象”。在引体向上这个动作中，内旋现象是指当我们把身体拉起时，我们的双手会不自觉地向内旋转。这是一个非常小的自然动作，一般不会影响标准的引体向上的效果。但在整个引体向上系列中，随着动作难度的不断提高，其影响会变得越来越明显。

做引体向上的要诀是，早期练习时可以使用最容易的抓握方式。本书中的练习示范通常是正握，对大多数人来说，这是最有力的抓握姿势，但反握和侧握也都可以。可是当练习进入标准引体向上之后的阶段，内旋现象的影响会越来越大，这时如果你再使用固定姿势进行练习可能会感觉不舒服。如果真是这样，那你可以试试新的抓握姿势。随着练习难度增大，侧握通常会让人感觉更有力、更自然；肱二头肌强大的家伙感受不到内旋现象对其做动作有多大影响，他们更喜欢反握；而有些人则觉得所有练习都是正握更舒服：怎么舒服怎么来。

做高难度的引体向上时，吊环是最好的选择——就是男子体操项目中使用的吊环。因为吊环连在活动的绳索上，这样在运动过程中手就能够随意抓握、旋转。而固定的横杆则会把手固定住，从而限制其运动幅度。如果你在做引体向上时感到腕部、肘部、肩部等不适，那可以试着使用吊环，帮助手臂找到最自然的、最佳的抓握姿势，这样就可减少这些问题。

“蹬腿”

应该借助肌肉力量完成引体向上，而不是惯性。但是肌肉缺乏力量的人在做引体向上时会不自觉地向上抬膝盖，以获得惯性来完成动作。这种作弊技巧有专门的名称——蹬腿。

蹬腿会给关节带来不必要的压力，造成一种很有力量的错觉，动作也容易走形。因此，初学者在做引体向上时千万不要蹬腿，应该坚持标准的姿势——经2秒钟拉起身体，暂停1秒钟，再经2秒钟放低身体，再暂停1秒钟。记住，千万不要用惯性。如果非得借助惯性你才能做几次引体向上，那你应该返回去做那些无需作弊就可以完成多次的、更容易的动作。

等你做引体向上的能力变强了，比如，到了无需作弊就可以做第五式的水平，这时就可以通过蹬腿来增加动作次数了。先做严格规范的动作，

尽量多做，至少要三～四次，然后再借助蹬腿产生的力多做一次、二次，甚至三次。这样可以让你突破正常的界限，发展更强的肌肉耐力。但不要用过头，也别把蹬腿当作肌肉力量的替代品。只在每组练习的最后才——而绝不是一开始就使用蹬腿。

记住，当你想升级到下一式时，只有不蹬腿所做的次数才算数。

悬垂场所

19世纪之前，很多牢房基本上就是一个笼子，美国的监狱尤其如此，所以牢房顶部都有横杆。19世纪的囚徒不出牢房就可以做引体向上，但是这些横杆使囚徒的自杀率大幅增加，因而逐渐被淘汰。如今，囚徒大多只能到院子里焊接的引体向上架或双杠上去做引体向上。当然，你也需要找个合适的地方做引体向上。人体的适应能力极强，你只需稍微留意就会发现，几乎任何地方都能做引体向上——房屋的椽子、树枝、暖气管，甚至屋檐和阳台都可以。如果你想足不出户地做引体向上，我建议买个引体向上杆（价格不贵，很多地方都有售），并将其固定在门框之间。做引体向上选择高一点儿的物体（比如固定在屋顶的管子）会比较好，这样你的脚就可以自然下垂。这些也是尽情做举腿动作的好地方。

说了这么多，但最好的做引体向上的器械还是上面说过的平行吊环。你可以买吊环，但如果能找到适合自己抓握的坚固的圆环，那你也可以自己做吊环——只需在每个圆环上系一根结实的绳子，并找个坚固地方将其挂起来。

体重与引体向上

与大多数其他练习（比如俯卧撑）不同，引体向上需要训练者移动全身。这意味着你身体上的每一克体重都必须被拉起来，经过整个动作过程。因此训练者越重，就越难在引体向上系列中进步。纯粹肌肉的重量不是你掌握引体向上十式的障碍，但如果你身上有多余的几十斤无用的脂肪，那第五式或第六式的前景都很渺茫，除非你天生神力或是动作不标准。如果真是这样，你也不要太担心。遵循引体向上系列的十式，能做到哪一式就做到哪儿，然后坚持练习不要放弃。竭尽所能做这项练习——其他五艺也是如此——同时控制饮食以减掉额外的体重。有志者事竟成！

慢慢来

引体向上系列比六艺中的大部分动作更具挑战性，这主要是因为要依靠上肢移动全身。所以想要在引体向上系列中进步，所用的时间必定比俯卧撑系列（只需移动身体的一部分重量）和深蹲系列（使用的是强劲有力的下肢肌肉）的更长。

做引体向上系列时进步慢是很正常的。即使你非常努力地训练，想要前进一步有时也要用上好几个月，这不是什么坏事。记住，这只是因为这些动作所需的力量非常大，所以进度才看起来比较慢，但这也意味着每一点微小进步都会转变成巨大的能力提升。你的注意力应该集中在这上面，不要光想着时间。

不要急于从一个动作过渡到下一个动作，这条建议适用于所有的自身体重练习。切记，升级到某一系列中难度更高的动作，只是表明你的力量增加了而已。而这些增加的力量，只是通过日积月累地重复难度较低的动作才实际获得的。加急升级并不能使你更快地获得力量。

如果你的身体还没有准备好，那你绝不能从一个动作贸然升级到另一个动作，那样最终会导致失败和失望。最成功的体操运动员都深明此理。他们会学着爱上自己正在做的任何练习；他们研究它，沉迷于它，掌握其中的微妙变化；他们会在这个动作上真的投入时间和精力，就像这是他们的终极练习一样。他们有耐心，给身体足够时间打造真正的力量，时候一到他们自然就能做更难的动作。从长远来看，如果你能培养这种态度，你就会做得更快、走得更远。

引体向上系列

很多人都特别恐惧引体向上，认为这是一个极难的动作，身体超重的人尤其如此。如果你也是这群人之一，不必担心。如果以正确的技巧开始训练，那么在前几式里你的身体会很快适应并有所收益——就好像你的肌肉“记得”这些动作，很快就明白了它们本来就应该是做这个的一样。

人们之所以会恐惧引体向上，大多是由于误解，对引体向上的性质理解不全面。大家谈到引体向上，通常只想到一个动作，即标准的双手引体向上。初学者几乎不可能完成该动作，除非他的身体异常强壮或是身材瘦削、体重很轻。正是这些误解才使很多训练者避开引体向上，转而靠

器械锻炼背部力量，这可是大错特错。其实引体向上也分很多种，不只有人们熟知的标准引体向上。在引体向上系列中有比标准引体向上更难的动作，但也有比它容易得多的动作。

本书体系中包含了十种引体向上动作。在这十式中，经典的标准引体向上是第五式。不要一下就跳到标准引体向上，你应该慢慢练习，牢牢掌握之前的四式后再升级——每一式都能够逐渐增加你的力量。这样的话，当你升级到标准引体向上时，你就不会感到那么困难了——很多人甚至觉得很容易。不过，掌握标准引体向上之后，你的力量之旅还没有结束，后面还有五式。而终点则是在所有时代中都最令人钦佩且垂涎的力量绝技——单臂引体向上。



第一式　垂直引体

动作

找一个可抓握且很稳固的竖直物体，门框和高一点的栏杆都是上好之选。靠近物体站立，脚尖与之保持约8～15厘米的距离。以舒服的姿势抓住该物体，理想情况是双手与肩同宽，但不必要——只要双手对称即

可。这是该动作的起始姿势（图41）。由于你距离物体很近，所以手臂会弯曲。身体慢慢向后倾，在此过程中伸展手臂，直到手臂几乎伸直、身体后倾与地面成一定角度为止。这是该动作的结束姿势（图42）。此时，你的上背部应该有拉伸感，手臂可能也会有同感。暂停一会，再并拢肩胛骨并弯曲手臂，把身体拉回到起始姿势。暂停，然后再重复该动作。



图41　靠近物体站立，脚尖与之保持约8～15厘米的距离。



图42　此时，你的上背部应该有拉伸感，手臂可能也会有同感。

解析

垂直引体是动作非常轻微的引体向上动作。对那些背部和手臂力量正处于恢复阶段的训练者来说，这是非常理想的练习。此外，这个动作对肩部、肱二头肌或肘部受过伤的训练者而言更适合，因为它可以增加血液流动，并让他们的身体找回“拉力”的感觉。对初学者来说，这也是上好的练习。由于该动作强度较小，可以使初尝拉力训练的人，在进入难度更大的动作之前真切地感受肩部和上背部肌肉的“发力”。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各20次
- 升级标准：3组，各40次

稳扎稳打

垂直引体几乎是人人都能做的简易练习。如果你正处在伤病康复阶段，觉得该动作对某些身体部位（也许是缝针部位）而言太过剧烈，那就减小动作幅度，绷紧肩部，别让手臂伸得太直。

第二式　水平引体向上

动作

找一个至少与你的髋部等高、稳固且双手可抓握的水平物体。该物体要能安全地承载你的体重，又大又结实的桌子（如餐桌和书桌）通常是最佳之选。钻到桌子下面——胸部与下肢都位于桌子下面，抬手抓住桌子边缘（使用正握姿势）。理想情况是，双手与肩同宽，但这要取决于你用的是什么样的桌子。然后拉起身体，使背部离地，只有脚跟与地面接触。有时你的手臂可能需要适当弯曲才能使背部离地——这取决于桌子的高度。身体绷紧，让双手和双脚脚跟承担身体的重量。这是该动作的起始姿势（图43）。然后平缓地拉起身体，在此过程中整个身体（尤其是膝盖）要成一条直线，直到胸部触到桌子边缘。这是该动作的结束姿势（图44）。暂停一下，然后降低身体，回到起始姿势，如此重复。



图43　身体绷紧，让双手和双脚脚跟承担身体的重量。



图44　平缓地拉起身体，在此过程中整个身体（尤其是膝盖）要成一条直线。

解析

水平引体向上与垂直引体类似，但练习水平引体向上时身体会更加倾斜，因此该动作对力量的要求更高。这是非常好的过渡练习，在开始后续的悬垂式练习之前，训练者一定要掌握它。该动作也可以强健某些关节，尤其是易于受伤的肘关节和肩关节。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各20次
- 升级标准：3组，各30次

稳扎稳打

所用物体越高，该练习也就更容易。如果刚开始你觉得太难，那就找一些比自己髋部略高的物体。等你能做30次反复之后，再尝试用与髋部等高的物体来练习。在该动作中，双脚会在地面上适当滑动，如果这个过程中的摩擦对你构成了明显阻力，那么可以试着使用更容易滑动的鞋或地板，或者双手抓在吊环类的物体上——这样双手的位置就可以在动作过程中适时调整，从而免除了双脚滑动的必要性。

第三式　折刀引体向上

动作

练习折刀引体向上需要高一点的横杆，横杆下面放一把高脚凳或类似物体。向上跳起抓住横杆，手臂大约与肩同宽，采取正握姿势。用横杆训练时，肩部始终要收紧，手臂也不能完全放松，肘部微微弯曲。将双腿向上摆，把双脚脚跟搭在横杆前方的高脚凳上，双腿要完全伸直。该物体要足够高，理想情况是双腿伸直时脚踝与骨盆恰好在同一高度，此即经典的折刀角度。这是该动作的起始姿势（图45）。然后平缓地把身体拉起，伸直的双腿向下压以帮助完成动作，最后使下巴高过横杆。这是该动作的结束姿势（图46）。暂停一下，然后降低身体，在肌肉的完全控制下回到起始姿势。注意，每组练习都不要做到“精疲力竭”，好在练习结束后能安全地下来。如果你还没站稳就松开双手，可能会跌倒受伤。

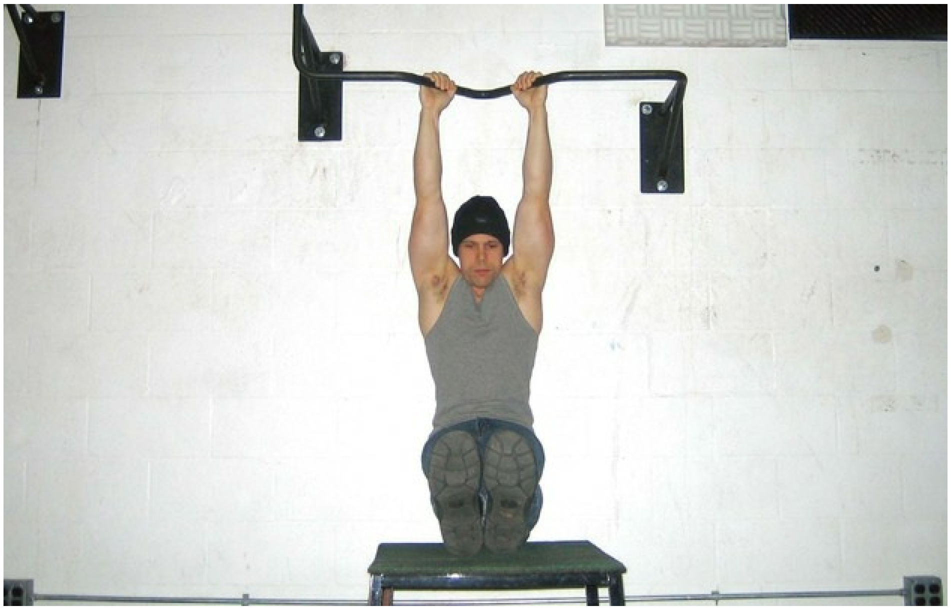


图45　用横杆训练时，肩部始终要收紧，手臂也不能完全放松，肘部微微弯曲。

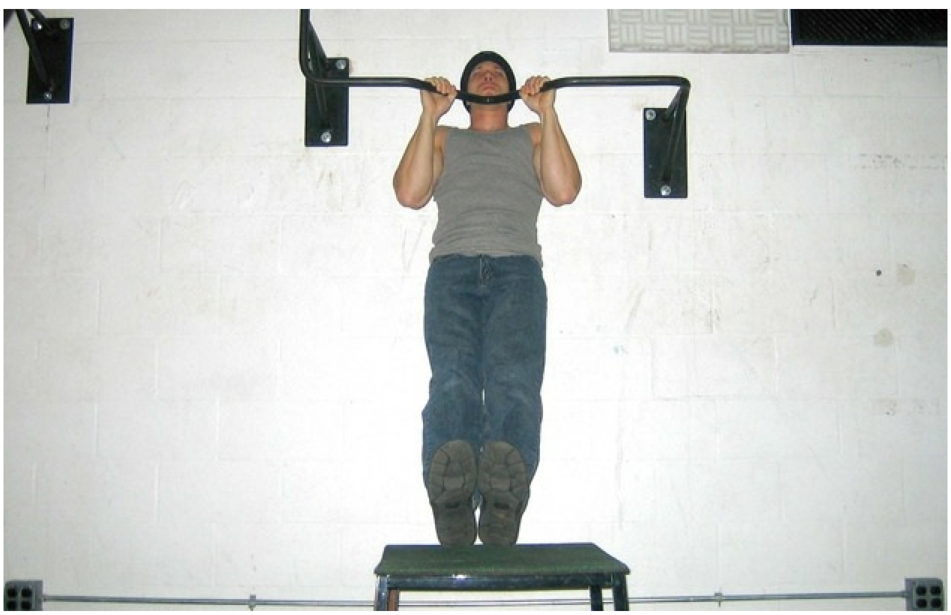


图46　平缓地把身体拉起，伸直的双腿向下压以帮助完成动作，最后使下巴高过横杆。

解析

折刀引体向上是全幅度引体向上动作。由于双腿要承担一部分体重，在动作最低点时还可以起协助作用，所以该练习比标准引体向上容易。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各15次
- 升级标准：3组，各20次

稳扎稳打

最低点是所有引体向上动作中最难的部分。如果你做不了全幅的折刀引体向上，那就先集中练习上半部分的动作幅度，也就是手臂保持一定的弯曲度，随着力量的增长再逐渐增加动作幅度。

第四式　半引体向上

动作

选择足够高的横杆，使得身体悬垂在上面时双脚依然离地，即便只离地一厘米也可以。向上跳起抓住横杆，采用正握姿势，两手与肩同宽或略宽，双臂弯曲接近90°（上臂应与地面平行），肩部始终收紧。膝部微屈，脚踝交叠在一起，以免双腿辅助借力。这是该动作的起始姿势（图47）。弯曲肘部，夹起肩部，平缓地拉起身体，直到下巴超过横杆。这是该动作的结束姿势（图48）。在最高处暂停一下，然后有控制地下降到起始姿势。在动作过程中肘部可以向前移动，但两腿应始终保持不动。

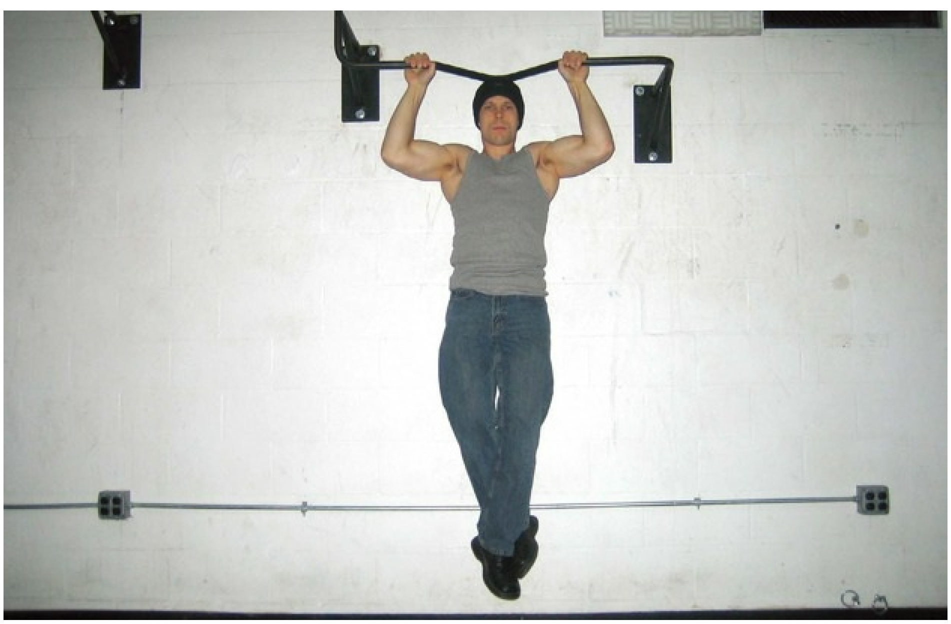


图47　双臂弯曲接近90°（上臂应与地面平行），肩部始终收紧。



图48　在动作过程中肘部可以向前移动，但两腿应始终保持不动。

解析

现在要来真格的了！在做半引体向上时，上身肌肉要支撑你全身的重量，这肯定比你舒坦地划船或做下拉动作强度大。因此，你的抓握能力会大大增强，背部、肱二头肌和前臂也能够得到锻炼。

训练目标

- 初级标准：1组，8次
- 中级标准：2组，各11次
- 升级标准：2组，各15次

稳扎稳打

在引体向上系列中，该动作是训练者在无辅助条件下移动身体的第一个动作。对许多训练者来说（尤其是那些体重略重或超重的家伙），此动作是一个“暂停点”。如果你的身上有赘肉（大多数人都有），那在这一点上就需要减重。在减重过程中你依然可以坚持练习该动作。如果觉得有困难，就减少动作幅度，下巴只需接近横杆即可。随着体重减轻，你可以逐步增加动作幅度。

第五式　标准引体向上

动作

以正握姿势握住横杆，双手与肩同宽或略宽——你可以试试看多大宽度对你来说最容易发力。双脚离地，双膝微屈，脚踝交叠在一起并置于身后。身体绷紧，双肩收紧，肘部略微弯曲（几乎看不出来），让肌肉而不是肘关节承担压力。这是该动作的起始姿势（图49）。弯曲肘部，夹起肩部，直至下巴超过横杆。这是该动作的结束姿势（图50）。欣赏一下上面的风景吧！暂停一会，然后有控制地反向运动。不要做爆发式动作，否则惯性就会参与进来。平缓的动作是练出肌肉的完美技巧。试着用2秒钟将自己拉起来，再用2秒钟缓慢地放低身体，并在动作的最高点和最低点各停顿1秒钟。

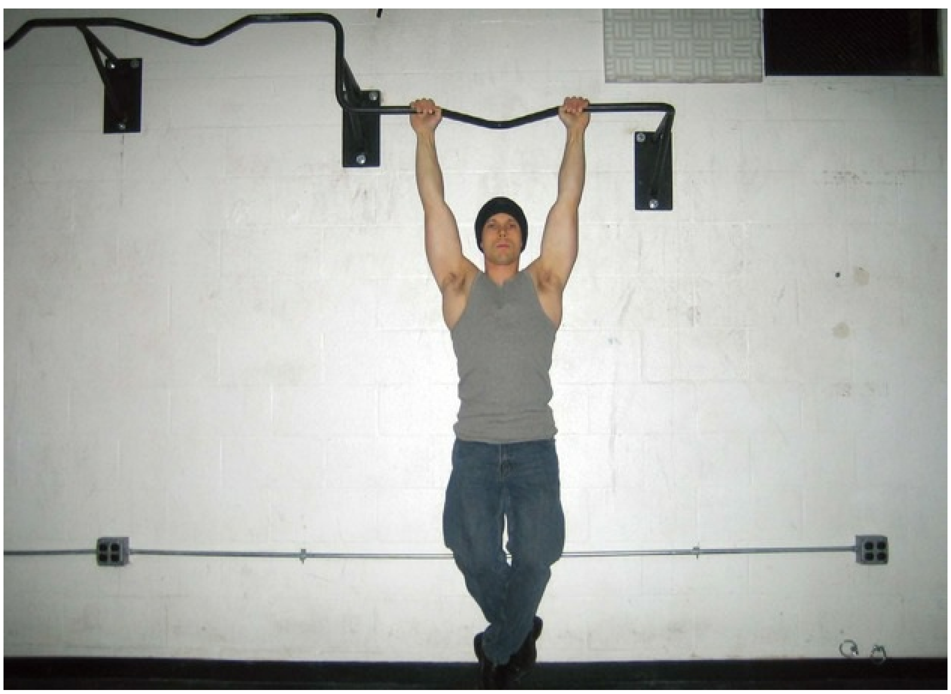


图49　肘部略微弯曲（几乎看不出来），让肌肉而不是肘关节承担压力。



图50　弯曲肘部，夹起肩部，直至下巴超过横杆。

解析

标准引体向上是锻炼上背部与肱二头肌的经典练习。掌握这个动作后，你将具有出众的行动能力与运动力量。人类天生就善于把自己拉起来，一个男人要是连引体向上都做不了，那就称不上真的强壮。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各8次
- 升级标准：2组，各10次

稳扎稳打

标准引体向上是一个强度颇大的体操动作，如果你觉得该动作比较难，那么很多人都和你有同样的感受。该动作的关键在于坚持不懈，你一定要忍住，不要早早“蹬腿”，因为那会让你养成坏习惯。如果你需要借力才能走出困境（即手臂完全伸直时），那就把一只脚放在椅子上，轻轻向下压。每次训练时都减少一点这只脚的用力，直到最终只在刚开始的三四厘米中才用脚借力。最后，你就能在没有协助的情况下做标准引体

向上了。

第六式　窄距引体向上

动作

向上跳起抓住横杆，采用正握姿势，双手尽量挨在一起——如果距离太近关节会感到不适，但最宽也不要超过10厘米。双膝弯曲，双脚脚踝交叠在一起并置于身后，以免腿部借力。肘部微微弯曲，双肩收紧。这是该动作的起始姿势（图51）。弯曲肘部，夹起肩部，平缓地将自己拉起来，直到下巴高过横杆。这是该动作的结束姿势（图52）。暂停一下，然后再慢慢放低身体，回到起始姿势。暂停，然后再重复。整个运动过程中，腿部尽量保持不动。

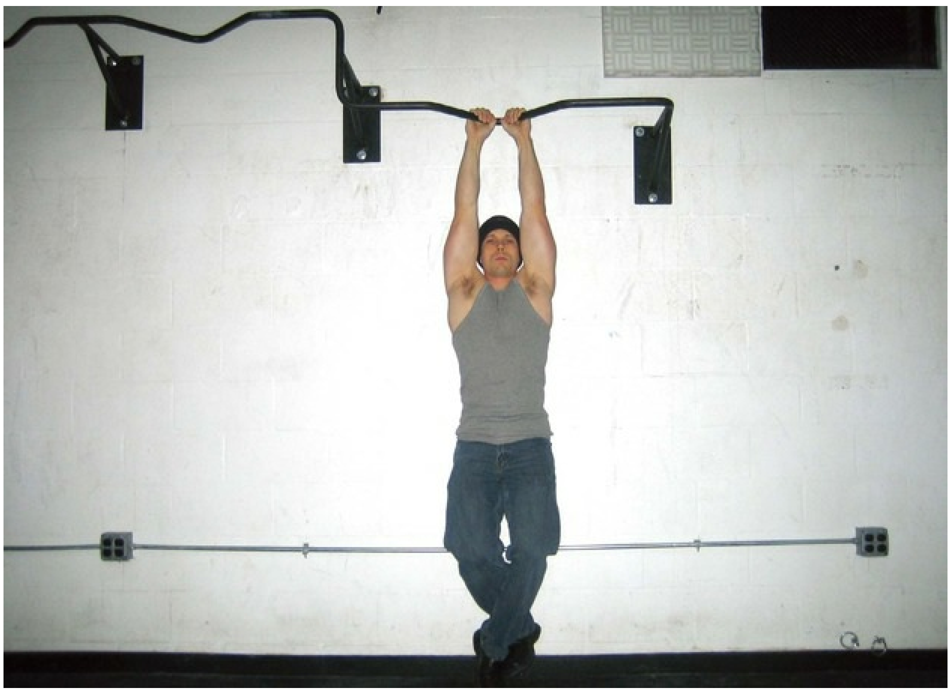


图51　双手尽量挨在一起，距离最宽也不要超过10厘米。

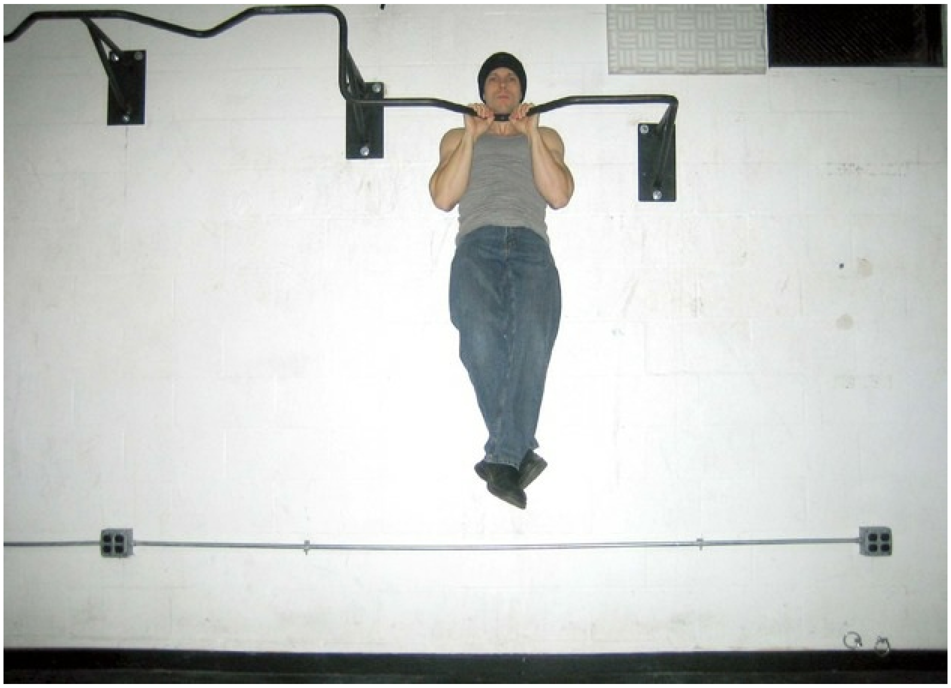


图52　整个运动过程中，腿部尽量保持不动。

解析

在所有的引体向上动作中，短板都是手臂上的屈肌，即肱二头肌与相关的前臂肌肉。如果训练者已经掌握了双臂引体向上，想升级到单臂引体向上，那就得花时间极大地强化肱二头肌——这就是窄距引体向上的用意所在。两手紧挨在一起时，更大、更强的背部肌肉不容易发力，这样就迫使手臂上的屈肌承担更大的负荷，从而让它们（尤其是肱二头肌）变得更大、更有力。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各8次
- 升级标准：2组，各10次

稳扎稳打

有些练习标准引体向上的训练者会觉得窄距引体向上有点儿难，因为双手间距缩小的话，我们在上拉身体的时候手臂会不自觉地向内扭转——正握的姿势有时会限制这种自然倾向。这是试验各种抓握姿势的好时

候，你不妨尝试一下侧握或反握姿势。如果条件允许，也可以尝试使用吊环。如果力量不足，那就继续练习标准引体向上，每次练习时把两手的距离缩小两厘米，久而久之你便会掌握窄距引体向上。

第七式　偏重引体向上

动作

单手抓住横杆。采用侧握或反握姿势会比经典的正握姿势舒服。用另一只手抓住握横杆那只手的手腕——大拇指位于那只手的手掌下方，其他手指则位于其手背下方。双脚离地，双膝弯曲，脚踝交叠在一起并置于身后。始终收紧上肢带肌，抓横杆那只手臂伸直，但肘部要略微弯曲。另一只手臂由于位置较低，弯曲程度会比较大。你的双肘会朝向前方。这是该动作的起始姿势（图53）。弯曲肘部，夹起肩部，平缓地将自己拉起来，直到下巴高过横杆。这是该动作的结束姿势（图54）。暂停一下，然后慢慢放低身体，回到起始姿势。再次暂停并重复。

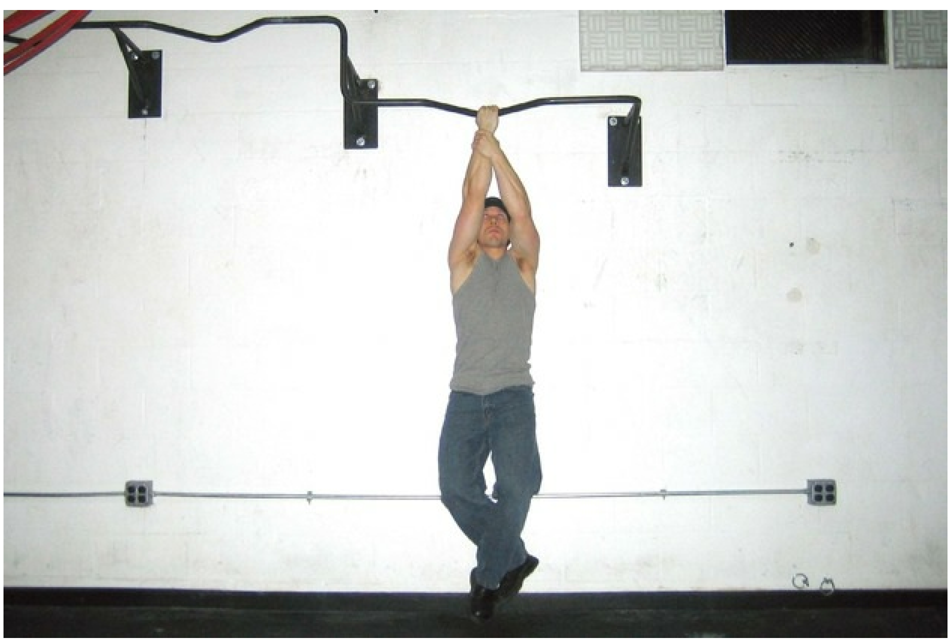


图53　采用侧握或反握姿势会比经典的正握姿势舒服。

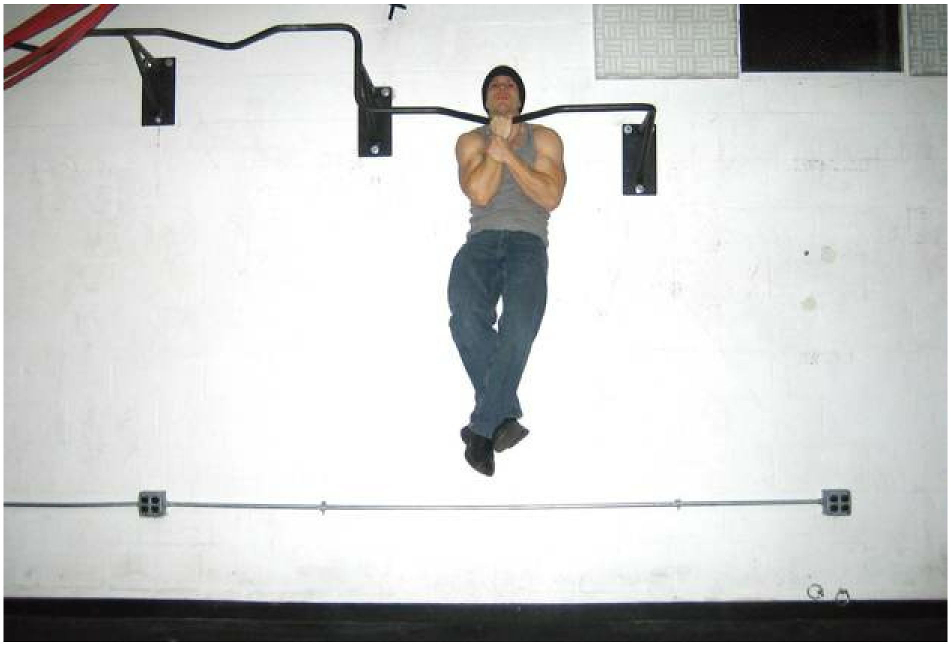


图54　弯曲肘部，夹起肩部，平缓地将自己拉起来，直到下巴高过横杆。

解析

偏重引体向上的历史可以追溯到几百年前，但此动作再度流行则是因为电影《洛奇2》——史泰龙用该动作进行训练。由于手臂的位置不同，抓握横杆的那只手臂不得不承担大部分的工作，这将为做单臂引体向上打下基础。该动作能够增强背阔肌、肱二头肌以及背部肌肉的力量，同时也会极大地锻炼抓握能力。

训练目标

- 初级标准：1组，5次（每侧）
- 中级标准：2组，各7次（每侧）
- 升级标准：2组，各9次（每侧）

稳扎稳打

如果你能做窄距引体向上，那应该也能做偏重引体向上。这两个动作最大的不同在于，偏重引体向上中你只能用单手吊起身体。如果你觉得吃力，那你在做引体向上之后就要花点儿时间练习单臂悬垂以增强抓握能力。

第八式　单臂半引体向上

动作

单手抓住高过头顶的横杆，要选择对你来说最容易发力的抓握姿势——有人是正握，有人是侧握或反握，但对大多数人来说，在吊环上做该动作可能最容易。另一只手可随意放置，舒服即可。我的大多数学生喜欢将手臂悬于空中，我个人更喜欢像做单臂俯卧撑那样将手置于身后。哪种姿势都可以，只要不妨碍你做动作就好。将要锻炼的那只手臂（可以通过跳、蹬腿或借助一把椅子等方式）置于半弯曲状态，肘部弯曲成直角，即上臂与地面平行。双脚离地，脚踝交叠在一起并置于身后。发力的那侧肩部应该收紧，同时全身都要绷紧。这是该动作的起始姿势（图55）。弯曲肘部，夹起肩部，平缓地将自己拉起来，直到下巴高过横杆。这是该动作的结束姿势（图56）。暂停一下，然后慢慢放低身体，回到起始姿势。在起始姿势暂停，再重复练习。

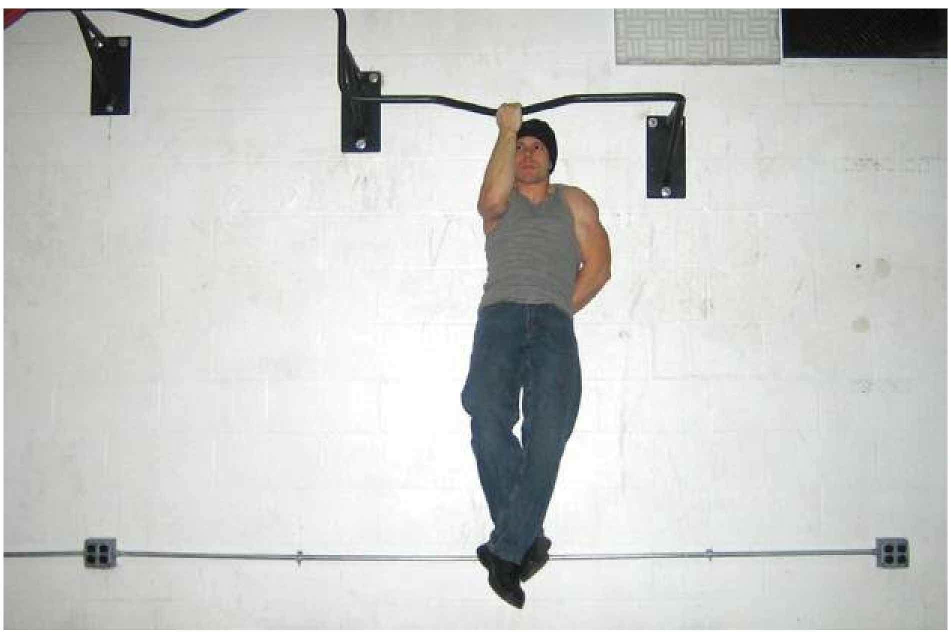


图55　采用侧握或反握姿势会比经典的正握姿势舒服。

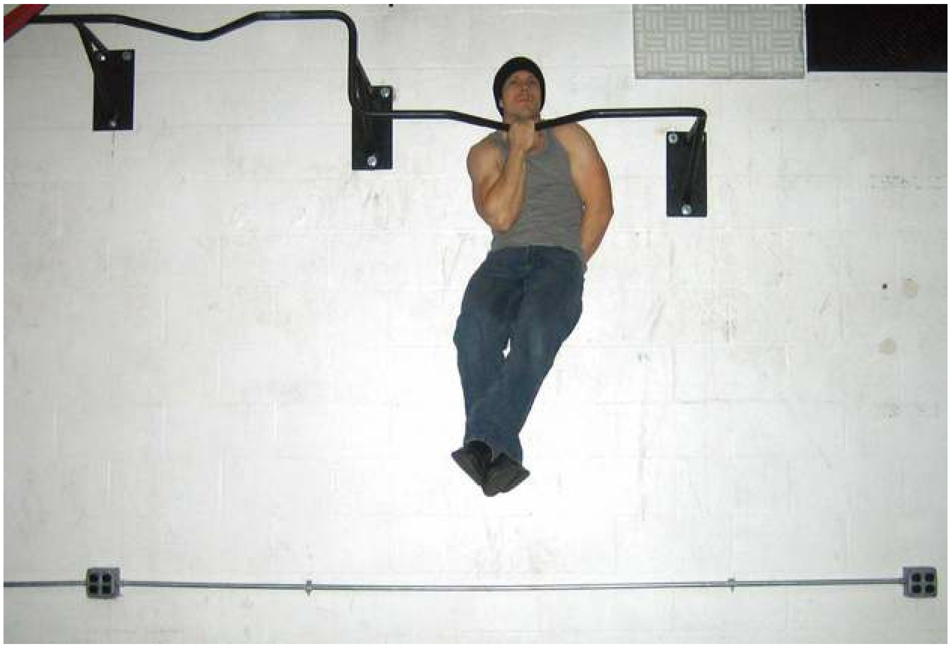


图56　弯曲肘部，夹起肩部，平缓地将自己拉起来，直到下巴高过横杆。

解析

在引体向上系列中，这是第一个用单臂拉起全部体重的动作。该动作可以帮助训练者提高平衡能力，熟悉标准单臂引体向上所要求的发力方法。该动作还会发展肱二头肌和背部的力量，练就粗壮的手臂。但由于运动幅度只有一半，所以练习该动作之后，你需要补充一些完整幅度的动作，比如偏重引体向上或窄距引体向上。

训练目标

- 初级标准：1组，4次（每侧）
- 中级标准：2组，各6次（每侧）
- 升级标准：2组，各8次（每侧）

稳扎稳打

身体降得越低，引体向上就越难做。如果你还不能很好地掌握单臂半引体向上，那还是先集中练习该动作的靠上阶段，即身体接近横杆时的幅度。久而久之，一点点地增加动作幅度，直到可以标准地做这个动作。

第九式　单臂辅助引体向上

动作

在横杆上搭一条毛巾，向上跳起，单手以最容易发力的姿势抓住横杆，悬挂的毛巾位于另一只手的那一侧。用那只手抓住毛巾，抓握位置要尽量低——对大多数人来说，与眼睛等高的位置比较合适。双膝弯曲，脚踝交叠在一起并置于身后。双肩收紧，抓握横杆的那只手臂要微微弯曲。这是该动作的起始姿势（图57）。然后将自己拉起来——前一半动作中，即从起始姿势到抓握横杆那只手臂弯曲成直角的过程中，另一只手都要拉毛巾以协助完成动作。此后放开毛巾，只用单手继续将自己向上拉，直到下巴高过横杆（图58）。暂停一下，然后仅用单手的力量放低身体。在动作的最低点时再抓住毛巾。暂停，再重复动作。

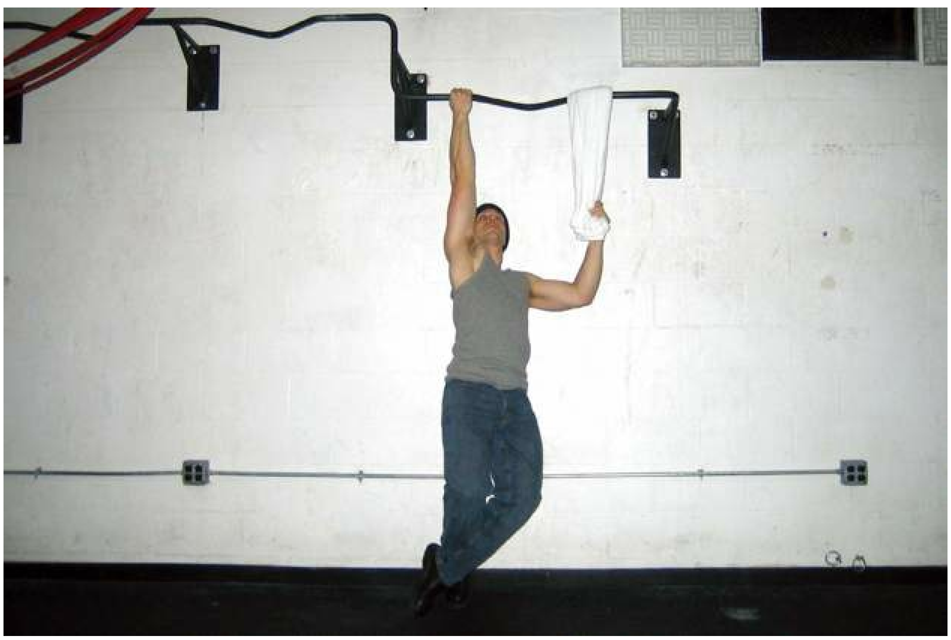


图57　手抓住毛巾，抓握位置要尽量低——对大多数人来说，与眼睛等高的位置比较合适。



图58　放开毛巾，只用单手继续将自己向上拉，直到下巴高过横杆。

解析

单臂辅助引体向上是一个特殊练习，它的作用是帮助锻炼者“体验”单臂引体向上，又不至于使其卡在最低位置。该动作可以缓慢、安全并极大地增强训练者肌腱的力量——这是做真正的单臂引体向上所必需的。

训练目标

- 初级标准：1组，3次（每侧）
- 中级标准：2组，各5次（每侧）
- 升级标准：2组，各7次（每侧）

稳扎稳打

抓握毛巾的那只手的位置越低，就越难提供助力。如果你不能做5次反复，那就升高抓握毛巾的位置，使其更靠近横杆一点儿。等你变得更强以后，就可以降低抓握毛巾的位置。最后，你会感觉到自己是在向下“推”毛巾，而不是“拉”毛巾，这样你的身体就能在这个动作中变得越来越强，并为练习最终式——单臂引体向上——做好准备。

最终式　单臂引体向上

动作

向上跳起，单手以最容易发力的抓握姿势牢牢抓住高过头顶的横杆。双腿离地，双膝弯曲，脚踝交叠在一起并置于身后，以防止腿部摆动。另一只手可随意放置，舒服即可。（你在练习第八式单臂半引体向上时，应该已经找到了最舒服的姿势）。发力的肩部要收紧，同时全身绷紧准备做动作。你将要做的可是高级力量技巧，所以你需要在心理上也做好准备。发力那只手的手臂几乎伸直，但略有弯曲以减少关节的压力。这是该动作的起始姿势（图59）。弯曲肘部，夹起肩部，将自己拉起来，直到下巴高过横杆。在整个动作过程中，尽量少用惯性。这是该动作的结束姿势（图60）。暂停一下，再缓慢地放低身体，回到起始姿势。在最低处暂停一下，再重复动作——如果你行的话。

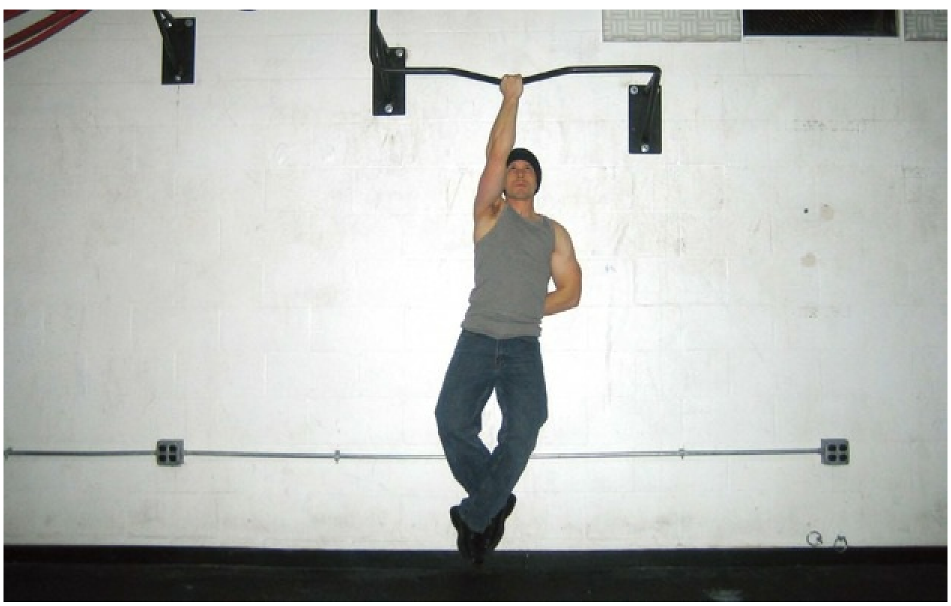


图59　发力那只手的手臂几乎伸直，但略有弯曲以减少关节的压力。

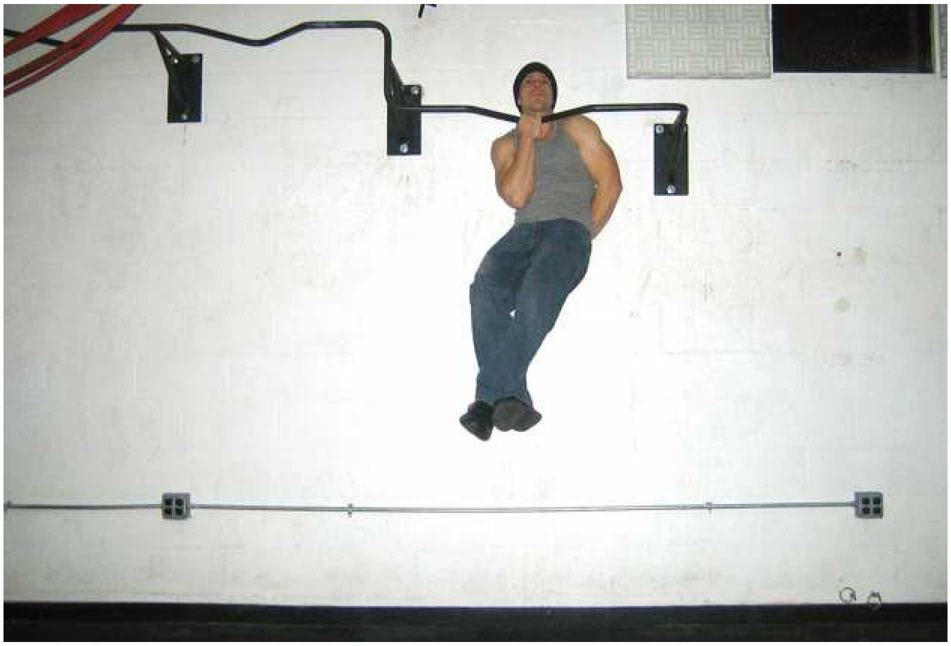


图60　弯曲肘部，夹起肩部，将自己拉起来，尽量少用惯性。

解析

不靠“蹬腿”的完整幅度的单臂引体向上，可能是最伟大的背部与手臂练习，它可以赋予你强悍的力量与块头。掌握单臂引体向上后，你的背阔肌就会像一对翅膀一般，上背部也会发展出如蟒蛇盘绕交错般的肌肉。此外，你的抓握力、上臂及前臂力量会比健身房里的那些寻常鼠辈不知强多少倍——你很可能在摔跤比赛中把那些所谓健美人士的手臂扯下来。

训练目标

- 初级标准：1组，1次（每侧）
- 中级标准：2组，各3次（每侧）
- 精英标准：2组，各6次（每侧）

稳扎稳打

这是一个艰苦卓绝的技巧，但如果你下定决心、身体力行，最终肯定能掌握它。但也别梦想一步登天，你需要时间和耐心，在前九式中好好地发展身体。你最初的目标是完成一次完美的单臂引体向上，当你做到了之后，再进行“巩固训练”。

引体向上系列升级表

第一式	垂直引体	逐步做到 3×40 次 然后开始第二式
第二式	水平引体向上	逐步做到 3×30 次 然后开始第三式
第三式	折刀引体向上	逐步做到 3×20 次 然后开始第四式
第四式	半引体向上	逐步做到 2×15 次 然后开始第五式
第五式	标准引体向上	逐步做到 2×10 次 然后开始第六式

引体向上系列升级表

第六式	窄距引体向上	逐步做到 2×10 次 然后开始第七式
第七式	偏重引体向上	逐步做到 2×9 次 然后开始第八式
第八式	单臂 半引体向上	逐步做到 2×8 次 然后开始第九式
第九式	单臂辅助 引体向上	逐步做到 2×7 次 然后开始最终式
最终式	单臂引体向上	终极耐力 2×6 次

更上一层楼

在健身房里，单臂引体向上几乎绝迹了，但是在监狱里转一圈，你也许有幸见得这一稀有之物。你会发现，在上演这一绝技时，监狱里极为肃静。但凡认真训练的囚徒，都熟悉单臂引体向上大师的面孔，当“大师”走近横杆时，他们都会不由自主地停下手头的事儿。大多数大块头，尤其是那些肥壮的健美人士，只有敬畏与嫉妒地行注目礼的份儿。是的，在任何监狱中单臂引体向上都会被视为可怕的力量特技。

事实上，单臂引体向上在监狱（尤其是位于美国西海岸的监狱）中被十分尊崇，以至于要是有人谈论“更上一层楼”，那就像是异端邪教。

一旦你做到了你人生中第一个单臂引体向上（这对任何人来说都是了不起的成就）那你就不必再浪费时间搜罗其他锻炼背部和肱二头肌的方法了。坚持做这个练习，每做一次反复都会是你的资本。想要连续做几次单臂引体向上需要投入数年时间，还要有坚定的信念、与生俱来的天分，更不用说极其精瘦的身体了——但这完全可以做到。但健美人士中却罕有能掌握的，因为他们太注重华而不实的力量练习与肌肉块头，通常情况下他们甚至都没法达到引体向上系列的中级阶段。单臂引体向上的终极大师可能是印度的毕菩谛·那亚戈（Bhibhuti Nayak），他不是力量型运动员，而是武术大师。这位仪表堂堂、谦逊有加之人令整个世界为之震惊：他在1分钟内做了27个姿势标准的、完美的单臂引体向上，同时也刷新了世界纪录。如此不可思议的力量是通过自然方式（只是向上拉自己的身体）而不是靠器械或哑铃训练所得。

如果你能做2～3次以上单臂引体向上，并且乐于尝试其他练法，那吊环是个不错的选择——你可以借此探寻传统的高级体操特技，比如铁十字、马耳他十字、仰卧直臂悬垂（Front Lever）。在掌握了单臂引体向上之后，这些可能都会是很有趣且极具挑战的新动作。这些动作会训练你的身体控制力、敏捷性和协调能力，还有就是它们看起来特别酷。但是，如果你只追求纯粹的力量，那根本不必另辟蹊径，因为单臂引体向上就是你的“冒牌老爸”——你想要的它都能给你。

变式

你在探索其他引体向上练习时，可别掉进重量训练这个圈套里，比如使用杠铃、哑铃或各种组合器械。重量训练极易使身体（尤其是拉力肌肉）受伤，而且它只会练出你在日常生活中很难用到的力量。背部的肌肉量虽然不如腿部，但却是人体中最复杂的部位。我们通常将背部分为四个区域：脊柱（竖脊肌、腰肌）、背阔肌、上背部（菱形肌、大圆肌与小圆肌、肩胛骨周围的斜方肌、三角肌后束等）、斜方肌上段（颈部与肩部的大肌肉群）。当你练习引体向上和桥时，所有这些肌肉（及其周围的更多肌肉）都能得到最大的刺激，无需再进行其他的练习。但是，如果你偶尔想换换花样，增加新的背部练习动作或是你正处于伤病恢复期，那以下变式也是不错的选择。



掌握单臂引体向上之后，无处不是练武场。

屈臂撑

屈臂撑是被认为是锻炼推力肌肉群的动作，的确，这个动作很锻炼胸肌和肱三头肌。但由于在这个动作中手臂会向下移动，所以背阔肌也会积极地参与发力。我见过一些家伙在练完屈臂撑而不是引体向上后，背阔肌会酸痛。双手抓住双杠或者让双手分别撑在两把椅子上，手臂在身体两侧伸直以支撑身体。弯曲肘部，直到肘部成直角，暂停一下，然后平稳地把自己撑起来。坐姿屈臂撑（将双脚放在高一点儿的稳固平面上）

也能锻炼背阔肌，但这个动作的强度不大，因为你并不需要负担全部的体重。

哨兵引体向上

我认为每位训练者都应该为每个身体部位准备至少一个爆发式动作。哨兵引体向上便是这种极佳的练习之一。向上跳起抓住横杆，做标准引体向上，但不要在动作最高点停下来，而是继续向上，直到躯干高过横杆。然后下压手臂让其完全伸展并锁定，此时横杆应该位于你的髋部。这个动作应该一气呵成——这需要借助惯性来完成。这种爆发式引体向上可以锻炼你的背部和肱二头肌，之后向下压动作的过渡过程能够很好地锻炼你的肘部、腕部及前臂，最后的下压部分中，锻炼的肌肉与屈臂撑所锻炼的相同，主要是肱三头肌、胸肌和背阔肌。一旦你的手臂已经完全伸直，就落下来并重复以上动作。刚开始练习的时候，你主要是靠跳起来的惯性完成动作转换，但随着你不断变强，对跳跃的依赖就会越来越少。我是在圣昆汀学到这个动作的，那儿的囚徒们将其称之为“哨兵引体向上”，但我在其他地方从没听过这样的称呼。我不知道为什么叫这个名字，但我想可能是因为该动作就像一个家伙爬上高处，窥探远方一样。如果我没有猜对，并且有人知道其真正原因的话，烦请相告。

仰卧肘撑

仰卧肘撑可谓有趣、有效，但罕有人知晓。躺在地上，两肘朝下置于身体两侧，与身体相距几厘米。前臂与地面垂直，身体伸直锁定，双腿并拢。然后，肘部向下用力顶，如果你足够强，就可以把身体推离地面，只靠脚跟与肘部支撑体重。刚开始，你几乎只能刚刚将身体推离地面，但是久而久之你就能够让身体距离地面10厘米以上。向上撑时身体必须绷直，并且只有肘部与脚跟接触地面，我发现两手握拳有助于完成该动作。慢慢放低身体，如此重复。在肘部下方放条毛巾会舒服一些。该动作能极大地锻炼你的背阔肌和中背部，同时脊柱也会得到静力锻炼。从本质上讲，这是划船动作，只是没有使用额外负重。由于手中没有任何东西，只有背部肌肉在承担身体的重量（肱二头肌和前臂都未参与其中），所以如果你的手臂有伤，那仰卧肘撑是保持背部肌肉强健的极佳练习。

拉栏杆

在狱中，囚徒借助囚室栏杆训练力量已有数百年的历史。如果你有足够的创意，那么可以用结结实实的栏杆让全身都获得静力训练。你可能觉得很奇怪，栏杆竟然能够用来健身！我有一个旧本子，上面列出了可以借助栏杆进行的100余种健身技巧。拉栏杆是训练背部的绝佳方法，我在此只描述几种最好的动作：

绿巨人式：抓住位于胸前的两根栏杆，前臂大约与地面平行，双手相距约15厘米——相当于两根栏杆的间距。手臂弯曲，使躯干与栏杆保持仅几厘米的距离：这是最有利的拉栏杆姿势。然后尽全力拉，就像要把栏杆拉开一样。这个美妙的动作可以锻炼你的手臂和肩部，尤其是肩胛骨周围的背部肌肉。等你掌握该动作之后，你的身体将能够释放极大的力量。如果栏杆开始有点弯曲，那说明你练得正确！用你所能使出的最大力气，正常呼吸，坚持5秒钟，然后休息10秒钟，如此重复做5次。

拉弓式：两手抓住一根垂直于地面的栏杆，一手高度大约与脸部齐平，另一只手与胸部齐平。两臂几乎伸直，肘部微微弯曲，身体与栏杆之间的距离大约是手臂长度的三分之二。然后，让高处的手臂尽力推栏杆，低处的手臂则尽力拉栏杆，有点儿像拉弓射箭时的动作。保持这一姿势5秒钟，然后快速转换双手的用力方向。高处的手臂拉栏杆，低处的手臂推栏杆，再坚持5秒钟，然后休息10秒钟。手臂换位，重复以上动作，从而构成一次循环。再重复做4次这种循环。推拉动作所形成的扭力，可以锻炼你的整个躯干，而变化的手臂姿势，也能很好地锻炼你的背阔肌。

十字架式：如果你已经竭尽所能地做了所有动作，现在背部极度兴奋，那么这正是给酸痛的肌肉最后一击的大好时机。双臂伸展，似展翼之鹰，以最舒服的姿势抓住最远处的栏杆，并将胸部压在栏杆上。肘部不弯曲，尽全力向后拉栏杆。在该姿势中，你的身体不能使出很大的力气，但还是要竭尽所能。如果做到位，那你会感觉到背部离两臂最近的一小部分肌肉会向外突出，并且有夹压和发热的感觉，这些肌肉就是三角肌后束。三角肌后束对背部力量来说至关重要，而且也在整个肩部的稳定性中扮演着重要角色。坚持这个痛苦的姿势10秒钟，尽可能绷紧背部肌肉。暂停5秒钟，重复动作5次。十字架式是绝佳的收尾动作，无需其他装备，该动作就能让你在1分钟内肌肉酸痛、汗流浃背。

这是一个通过静力拉栏杆来锻炼整个上背部的好例子。静力锻炼法取代不了体操，但是这些动作会提供趣味和新鲜感，就像热天里灌下肚子里的冰凉啤酒一样。掌握拉栏杆训练之后，你就很容易发现，如何改变抓

握姿势或身体角度来锻炼身上任何一块肌肉。最终，你就能如激光一般精确地定位任何一块肌肉，随时进行特定训练。你可以因地制宜，楼梯栏杆、窗户栏杆、上下铺床的床框、热水管（要用毛巾裹上），有时甚至连门框或屋角也可派上用场，栅栏、围栏也是很不错的选择。

第八章　魔鬼六块

举腿

近20年中，在健身领域没有哪块肌肉比腹直肌（六块腹肌）更受关注。你可以去报刊亭看看那些健身杂志，哪本杂志上没有吹嘘如何练就线条分明的腹肌的文章？打开电视则是没完没了的器械广告，它们会信誓旦旦地向你保证，每天只需4分钟就可以轻松练出六块腹肌，或其他什么鬼话。

请允许我现在就表明自己的态度：这些垃圾令我作呕。我对这种让人产生不自然的、轮廓分明的纤纤腹肌的训练和饮食方法毫无兴趣。我明白，关于六块腹肌的废话早已促使健身器械、书籍、杂志和光盘等卖了几百万美元。但我蔑视这些东西，因为它们代表了今日体育运动中错误的方方面面。人们重视外表却不重实质，他们被时尚媒体所蛊惑，认为男性的体格就应该像那些模特一样，苗条而柔弱就像营养不良的少年，而不是粗犷坚实、健硕有力像个男子汉。浪费原本大有用途的训练动作，做一些病态无用的垃圾练习，这些练习除了能够让你的腹肌稍稍绷紧以外，别无他用——不能增加力量，也无益于健康。

都是虚荣在作祟！

魔鬼六块是什么？

我认为现代版的六块腹肌就是：松软的腹肌、纤细的腰部——最好没有毛，还要晒成褐色。你知道这在我听来像什么吗？巴西未成年男妓的肚子。你要是想变成那样的货色，随你！我可不想！

腰部不只是用来看的，还应该有很多很多用途。给你介绍一下我心目中男人的腹部应该是什么样的：不是漂亮的一小堆肌肉，而是绝顶的魔鬼六块。

魔鬼六块包括：

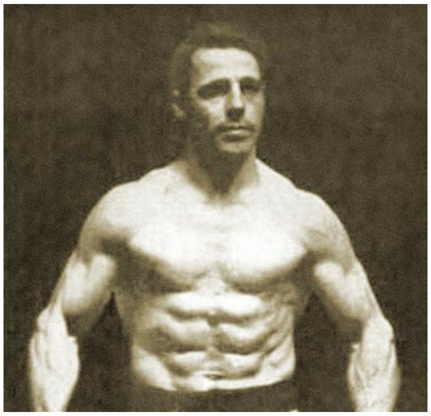
- 强大得不可思议的身体中段，腰部附近的所有肌肉（腹外斜肌、腹横肌、腰肌、肋间肌、前锯肌）都受过高度训练，着实能提升整个身体的实力。
- 超级实用和灵活的腰部和髋部——不仅能增强脊柱的力量，也会给跳跃、踢腿、攀爬或其他任何体操与体育活动提供不可思议的爆发力。
- 厚实而坚硬的腹部，可以抵挡他人的攻击——攻击者甚至会因此而受伤！
- 精瘦的肌肉系统能够完美地支撑内脏，甚至连呼吸与消化等重要的身体功能也会变得更有效和健康。
- 厚实的、令人畏惧的腹部，看上去像一块块砖头，而非那些肌肉模特的“可爱腹肌”。

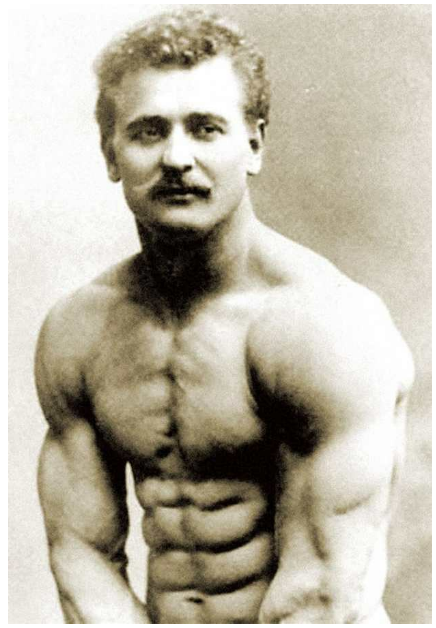
这些就是我认识的那些囚徒在一开始训练时就想要的。如果你只对看着像是属于年轻男孩或游泳选手的六小块方形腹肌感兴趣，那你可以略过本章，去看商业广告和健美杂志吧！若你想练就魔鬼六块，那就继续读吧！

卷腹与其他现代病

如果你真渴望拥有我上面描述的腹部，那你首先得把自己已知的那些现代腹部训练方法忘得一干二净。也许听上去很奇怪，但是我必须告诉你，现在所有健身房与健美杂志上吹捧的所谓终极腹肌练习（卷腹及其所有变式，如反向卷腹、扭转卷腹、上斜卷腹等）根本就不是用来增强腹肌的。

在类固醇被使用之前，举重运动员都是通过自身体重训练发展出魔鬼六块的——他们拥有厚实、强壮、充满男子气概的腹部。老派大力士比现代健美人士拥有更加完美的腹肌，同时他们的整个腰部也都很强壮，而且有很强的行动能力。这一现象其实可以追溯到古希腊时期，那时所有运动员都会做很多强有力的扭转练习，如投标枪、掷铁饼这些能锻炼腹外斜肌的动作。你会发现，古典雕塑中的模特可不是腰细如蜂，他们都有健壮、结实的身材。打个比方，他们更像结实的斗牛獒，而不是哆嗦的灵缇犬。





看看麦克锡克（左）与山道（右）的上腹部，这就是“卷腹”发明之前大力士们练出的非凡的魔鬼六块。

卷腹在健美进入类固醇时代后才开始流行。之所以如此，是因为类固醇不仅能够促进使用者手臂、胸部、背部与腿部肌肉的生长，同时也会使其腹部与内部器官不断膨胀。不用药物的运动员绝对不会通过训练发展出块头过大的腹肌，但是很多在七八十年代使用过类固醇的运动员却练出了大块头腹肌，结果就有了丑陋、肌肉发达的所谓的“激素大肚囊”。这些家伙绝对不想让自己的腹肌变得更加厚实强大，因此他们不再以有效练习直接训练腹部，这时卷腹便应时而生。卷腹这种病态的孤立练习只能起到拉紧、稍微雕琢腹肌正面的作用，以便练习者能够在比赛场上摆出好看的造型。卷腹完全无助于增加任何真格的运动能力、肌肉或力量，但是现代健美者可不在乎这些，他们只想不顾一切地缩小人为鼓胀的肚子而已。

由于现代健美人士已经被视为健康的化身，所以那些徒劳无用的腹部训练方法也就传播开来了。你在附近的任何健身房里都看不到真正的魔鬼六块也就不足为奇了。

需要多种练习才能恰当训练腹部是现代人的另一个误解。你可能听说过，抬起上身能够锻炼“上部”腹肌，抬起腿或髋部则能够锻炼“下部”腹

肌。任何解剖学家都会说这是扯淡。腹部肌肉的一端与胸骨相连，另一端与骨盆相连，这些肌肉都是均匀收缩的，不可能收缩一端而不收缩另一端，怎么运动都不可能。就像拉橡皮筋一样，如果你试图通过拉一端使之比另一端伸展得更长，就根本没法做到，因为橡皮筋会随着你的拉动均匀伸展，就像肌肉会均匀收缩一样。

现在的训练理念着迷于六块腹肌，这是另一个错误。对真正的运动能力与核心力量而言，重要的是“中段”或腰部，而不仅仅是腹直肌。腰部有数十块主要的肌肉，腹直肌只是其中的一组而已。训练中段时，你绝不要忘记它只是身体中间的一部分。我们不能将它与上身和下身割裂开来，它存在的意义是帮助整个身体协同工作。要练就全方位强有力的腰部，最好的方式并不是靠孤立练习——卷腹或器械练习，而是将身体作为一个整体来运用。击拳、投掷、推压、踢腿等，所有这些活动合并起来才能刺激腰部肌肉，并促使其和谐、平衡地发展。

老派腹肌练习：仰卧起坐与举腿

中段肌肉的作用是（几乎每时每刻）稳定我们的身体。若它们失效，我们就会瘫倒在地。在任何费力的动作中，这些肌肉都会非常卖力。如果你真的看重自己的腰部发展，那就需要练习一种有针对性的动作。踏踏实实地掌握这种动作，坚持下来你就会变得越来越强，最终你的腰部能够具有可怕的力量，这是通往魔鬼六块的唯一路径。

20世纪70年代之前，身体中段终极练习的桂冠有两个“竞争者”——仰卧起坐与举腿。其实，仰卧起坐与举腿锻炼中段的方式类似，但方向相反：仰卧起坐是腹肌收缩提起躯干，举腿是腹肌收缩提起下肢。记住，真的完全不需要两项都练。我之前说过，腹肌没有所谓“上”“下”之分，只有收缩或者不收缩。哪个经典练习更好呢？

这两项“老掉牙”的练习都极为高效，但在监狱里举腿更流行。这主要有三个原因：

1. 举腿所需的器械更少。要知道，对囚徒而言这可是一个大问题。你想要不断地提高自己做仰卧起坐的能力，需要一个可调节的仰卧起坐板，或是一把罗马椅，或是能起固定作用的重物，最好三者都有。而要练习悬垂举腿，只需要一个可以抓握的物体，高过头顶的横杆、树杈等都可以——只要用心，任何人都能找到类似的东西。

2. 举腿比仰卧起坐更具实用性。相比于抬起躯干，抬起腿的动作更加自然，在实际运动中也更有用——踢腿、跳跃、跑步、攀爬都必须抬腿。

3. 举腿比仰卧起坐训练的肌肉更多。在身体悬垂的情况下，强迫腹肌发力，会导致更多的肌肉参与到运动中来——比仰卧起坐中的要多。悬垂能锻炼训练者的背阔肌、提高训练者的抓握能力和肩部力量，还会强迫胸腔周围的、连接肋骨和身体中段的前锯肌卖力工作。为保持双腿伸直，股四头肌的深层肌肉在举腿过程中也要发力。

鉴于以上原因，本书把举腿作为六艺之一，它是人类所知的最伟大的腹肌练习动作。如果你想让自己的腰部获得最大的运动能力、柔韧性及结实的肌肉，练习举腿就够了。

举腿系列

大多数训练者都熟悉悬垂直举腿。该动作相当简单，你只需抓住一根高过头顶的横杆，让双脚自然下垂并离地，然后慢慢举起双腿，直到双腿与地面平行，暂停1秒钟，然后缓慢地降低双腿，就可以了。简单吧！

但简单并不意味着容易。其实，这个经典的腰部练习非常难。它要求钢铁般的腹肌、强有力的髋部、强健的脊柱以及柔韧性很强的腘绳肌与下背部。

事实上，没有几个人在做悬垂直举腿时能做到动作平缓、双腿完全伸直，就连武术家、摔跤手这样非常灵敏的运动员都未必能做到。但不用担心，没人指望你一夜之间就能掌握它。如所有六艺一样，你需要逐渐掌握一系列难度递增的动作，以培养所需的各项能力。你将从难度很小的第一式坐姿屈膝开始练习，该动作是为轻度锻炼腹部肌肉并强化髋部而量身打造的。此后，你将在地面上练习之后的四式。等你掌握以上动作之后，再开始进行悬垂练习。接下来的四式悬垂练习将使你拥有强健的中段——比99%健身者的都强，接下来你就可以满怀信心地挑战悬垂直举腿了。

你完全无需练习卷腹，无论是用瑞士球、腹肌练习器械、拉力带，还是用其他病态的现代垃圾。

腰部的训练理念

很难给举腿系列制定严格的指标，因为其中的有些练习相互之间差异极大，至少看起来差异很大。但我可以说说一般的腰部训练理念，以帮助大家发展出自己的中段训练哲学。比如：

- 呼吸会收紧腹部肌肉和肋间肌。还记得上一次笑得肚子疼时腹肌的感觉吗？为了最大化这种效果，在放下双腿时吸气，在动作进行到最高点呼气完毕。若有必要，可以在两次动作之间喘几口气。
- 腹横肌是腰部深处的肌肉层，其作用就像紧身胸衣一样，能够把内脏固定在特定位置。腹横肌如果很弱，在压力之下就可能被撕裂，使一些内脏向外凸出，形成疝气。在腹肌练习中，应该通过紧紧收缩腹部来锻炼腹横肌。在日常生活中始终通过收腹保持好姿势也会有锻炼效果。
- 有些人认为举腿会使原本就有的背部问题雪上加霜。其实，如果你循序渐进地练习就不会如此。举腿时感到背部疼痛可能是因为力量不均衡——你的腹肌比下背部更强。为消除这种不平衡，训练计划中要包括锻炼脊椎肌肉的练习——深蹲与桥都很有效。
- 做腹部练习之前，要确定胃里的食物已经消化得差不多了。吃饭与练习腹肌的时间间隔至少为两小时，否则会出现腹胀，从而影响动作。
- 如果你发现直腿举腿很难，这可能是由于你的腘绳肌过紧所致。训练前先拉伸腘绳肌，情况会好一些。
- 做大量仰卧起坐会使腹肌轮廓分明，纯属无稽之谈。肌肉的清晰度取决于身体的精瘦度。而脂肪的减少在全身范围内是按比例分配的，不可能通过大量做某种动作而使某一部位的脂肪减少，所以别浪费时间了。
- 如果你想拥有清晰的腹肌，就忘掉高次数训练。循序渐进地练习举腿会使你的腹部肌肉厚实而强壮，同时还要控制饮食以减少脂肪，这样你的肌肉轮廓就会凸显出来。
- 现代的大多数腹部训练计划都包括许许多多的孤立练习，比如侧卷腹、拉力器转体等，以便能够“全方位”地锻炼腹肌。这些迷你的练习根本无济于事，也丝毫不会影响到你的腹部。腰部肌肉的发展来自那些能够锻炼全身的循序渐进的练习。如果想要拥有发达的中段，就把这些小儿科抛在脑后，把精力用在六艺上吧！
- 有些健美人士相信，借助一根杆子做大量转体动作会使腰部变细，这简直是神话。过度训练（比如一周跑4次马拉松）会在全身范围内导致肌肉的消耗，但特定练习不会使特定部位缩小或“损耗”，不管多少次都无效。大量的转体练习只会使脊柱不适。

- 在举腿练习的最低点，如果用一点儿惯性摆动身体，动作就会变得容易不少，但千万不要这样做。如果你的举腿动作没法干净利落，那就回到上一式，直到你足够强壮再以正确的动作练习下一式。

关于悬垂直举腿的难度

经常有人问我："为什么相对于其他的最终式，悬垂直举腿没有那么难？"

悬垂直举腿是狱中的腰部练习之王。尽管如此，确实有比之更难的动作，你在现代体操中就能看到很多——但囚徒健身并不是现代体操。狱中的多数训练者更喜欢保存能量，来锻炼肩部、背部、手臂，而不会在腹部上投入太多心力。这是监狱健身文化的实际情况，并在我的体系中有所反映。

最终式并非训练的终点，而只是你的力量之旅中的一站而已。如果你能轻而易举做30个完美的悬垂直举腿，那是可以找些更难的腰部动作——但其实在这时，你对自己的腹肌很可能已经心满意足了。

实际上，很多强大得不可思议的人，根本不专门锻炼身体中段——腰部本来就是与身体其他部分协同工作的，所有的全身练习（俯卧撑、深蹲等）都会锻炼到这儿。

而如果你确实要锻炼腹部，几组完美的悬垂直举腿就足够了，无需更多。

好，理论说得够多了，该是动真格的时候了。



第一式　坐姿屈膝

动作

坐在椅子或床的边缘，身体略微向后倾斜，双手抓住边沿，两腿伸直，双脚并拢，脚跟距离地面几厘米。这是该动作的起始姿势（图61）。平缓地抬起膝盖，直到膝盖距胸部约15～25厘米。在此过程中呼气，动作完成时呼气结束，腹肌保持收缩状态。这是该动作的结束姿势（图62）。暂停1秒钟，进行反向运动并回到起始姿势。伸展膝盖的同时吸气。双脚应该始终沿着一条直线移动，而且始终保持悬空，直到一组动作完成方可接触地面。腹部要始终收缩，动作要慢，要抵制快速完成动作的冲动。如果需要，可以在两次动作之间喘几口气（所有中段练习都一样）。



图61　身体略微向后倾斜，双手抓住边沿，两腿伸直，双脚并拢，脚跟距离地面几厘米。



图62　动作完成时呼气结束，腹肌保持收缩状态。

解析

对初学者来说，坐姿屈膝是理想的腹部练习动作，因为该动作可以培养良好的脊柱姿势，锻炼腹部肌肉，增强髋部屈肌。对大多数人来说，这个动作也相对容易，因此给他们提供了发展完美技巧的绝佳机会，为以后的中段练习做好准备。切记，动作要平缓，呼吸节奏要正确，腹部始

终要保持收紧状态。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各25次
- 升级标准：3组，各40次

稳扎稳打

坐姿屈膝动作的起始姿势（两腿伸展）与结束姿势（两膝靠近胸部）难度相当。想要降低坐姿屈膝的难度，就要在这两个难点之间适当缩小动作幅度。随着训练者的腰部越来越强，再逐渐加大动作幅度，直至动作完美无缺。

第二式　平卧抬膝

动作

平躺在地上，双腿并拢，双手置于身体两侧的地板上。膝盖弯曲近90°，双脚距离地面约2～5厘米。双手用力向下按压地板，这样有助于保持身体稳定。这是该动作的起始姿势（图63）。然后平缓地抬起膝盖，越过髋部，直到大腿与地面垂直、小腿与地面平行，整个过程中膝盖始终接近90°。在此过程中呼气，腹部肌肉保持收紧。这是该动作的结束姿势（图64）。暂停1秒钟，进行反向动作。降低双脚，回到起始姿势，并在此过程中吸气。在整组练习中双脚都不能接触地面。

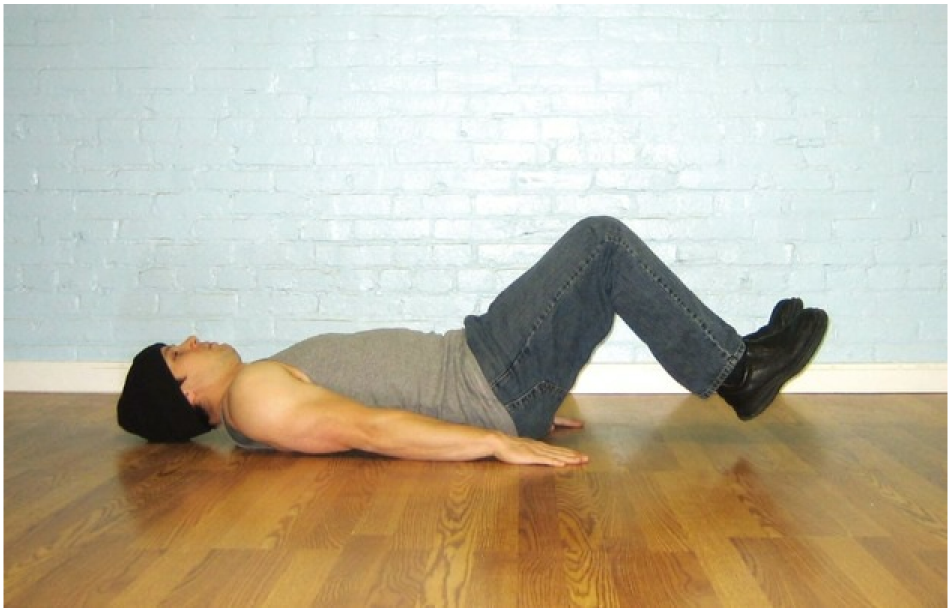


图63　膝盖弯曲近90°，双脚距离地面约2～5厘米。



图64　膝盖始终接近90°，在此过程中呼气，腹部肌肉保持收紧。

解析

掌握坐姿屈膝之后，接着练习平卧抬膝可以进一步强化训练者的腰部。平卧抬膝训练脊椎肌肉、腹部肌肉、腹斜肌和腹横肌，使之协调工作，同时也能够锻炼大腿前侧肌肉。由于该动作要求训练者平躺在地上，所以髋部屈肌也必须更多地参与其中，这会使训练者适应之后强度更大的

平卧动作和悬垂动作。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各20次
- 升级标准：3组，各35次

稳扎稳打

平卧抬膝的难点是要保持双脚离地。如果这对你来说有点儿困难，那就在两次动作之间让双脚接触地面。当你有力量在双脚离地的情况下连续做几次动作时，就要尽量抬起脚——即便只能做2次也应如此。久而久之，在两脚离地的前提下不断增加动作次数。

第三式　平卧屈举腿

动作

平躺在地上，双腿并拢伸展，双手置于身体两侧的地面上。双腿抬起，膝盖弯曲，使大腿与小腿的夹角大约成135°，双脚距离地面约2～5厘米。这是该动作的起始姿势（图65）。该练习前半部分的动作包括平缓地抬起双腿和双脚，持续大约2秒钟，直到双脚位于骨盆正上方（图66）。在整个动作过程中，膝盖弯曲的角度应该保持不变——始终“锁定”。双手向下按压地板，这样有助于保持身体稳定。两脚位于骨盆正上方时，略作停顿，然后进行反向动作。在回复到起始姿势时也略作停顿，然后重复以上过程。双脚向上运动时呼气，向下运动时吸气。在整组练习中，腹部始终都要收紧，双脚始终不能接触地面。



图65　双腿抬起，膝盖弯曲，使大腿与小腿的夹角大约成135°。



图66　在整个动作过程中，膝盖弯曲的角度应该保持不变——始终“锁定”。

解析

平卧屈举腿是平卧抬膝的简单延续。双脚与身体距离更远，这会增加动作的难度，也会加大髋部、腰部以及腹部肌肉所受的压力，使它们变得更加有力。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各15次
- 升级标准：3组，各30次

稳扎稳打

平卧抬膝要求膝盖弯曲成90°，平卧屈举腿则要求膝盖弯曲成135°。弯曲角度越大，力臂越长，难度就越大。如果你还达不到该动作的初级标准，那就让膝盖再弯曲一点儿，略大于90°即可。等你变得更强之后，再一点点把腿伸直，直到达到135°的标准。

第四式　平卧蛙举腿

动作

先做第三式前半部分的屈举腿动作，但在最高点的时候（图66）不要停顿，而是要完全伸直双腿，使其与地面垂直，并与上半身的夹角成90°。这是该动作的结束姿势（图67）。应该在这个两部分的动作过程中呼气。大多数中段练习此时都要反向重复前半部分的动作，但这个练习有所不同。在有阻力（重力）的情况下降低双腿比抬起双腿要容易，蛙举腿正利用了这一点。降低双腿并保持完全伸展（图68），直到双腿距离地面约2～5厘米（图69）。大多数练习动作中上与下的过程都要经过2秒钟，但该练习的下落过程要经过4秒钟，以便身体在有利的姿势中获得更多的锻炼。双腿慢慢下降时吸气，然后重复以上动作。



图67　完全伸直双腿，使其与地面垂直，并与上半身的夹角成90°。



图68　降低双腿并保持完全伸展。



图69　直到双腿距离地面约2～5厘米。

解析

不管是平卧姿势，还是悬垂姿势，从屈举腿到直举腿的过渡都是相当大的挑战，需要更多的柔韧性和力量。蛙举腿能够帮助训练者渡过这个难关，其作用就像是屈举腿与直举腿之间的摆渡人，因为它能够锻炼胭绳肌和背部的力量与柔韧性。可惜的是，蛙举腿在健身界少有耳闻——20世纪60年代之后似乎就已失传，因为那时举腿练习已经被卷腹取代，不再流行。

训练目标

- 初级标准：1组，8次
- 中级标准：2组，各15次
- 升级标准：3组，各25次

稳扎稳打

如果你发现这个动作对你来说有些吃力，那就集中在靠上的动作幅度内，即不要把双腿放得太低。随着你力量的增加，再慢慢加大动作幅度，直到可以练习完整的动作。

第五式　平卧直举腿

动作

平躺在地上，面部朝上。双脚并拢，双腿伸直，双手置于身体两侧。抬起双脚，使其距离地面约2～5厘米。双手向下按压地板，以保持身体稳定。这是该动作的起始姿势（图70）。双腿锁定，抬起双脚直到它们到达骨盆正上方，即双腿与上半身的夹角成90°。这是该动作的结束姿势（图71）。抬脚的过程中呼气，腹部保持收紧。至少要用2秒钟平缓地完成该动作，不要用猛劲。停顿片刻，然后反向动作，降低双腿的过程中吸气。到达起始姿势后略作停顿，再重复。在整个动作过程中，膝盖始终要锁定，双脚不能接触地面，直到一组完成之后方可。

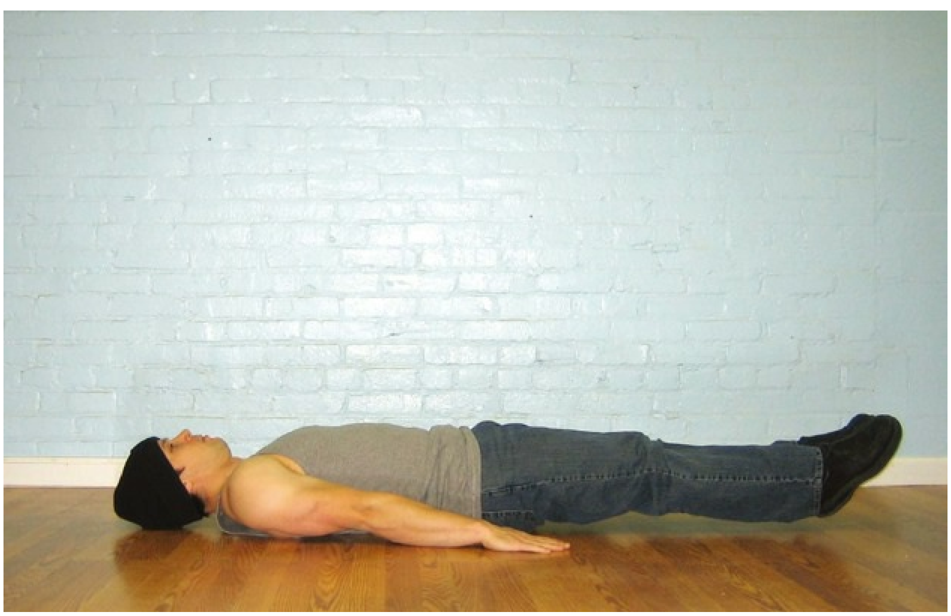


图70　双手向下按压地板，以保持身体稳定。



图71　双腿锁定，抬起双脚直到它们到达骨盆正上方，即双腿与上半身的夹角成90°。

解析

这个动作在军事训练营和武术学校中颇受欢迎，因为它既可以增加腹部和髋部的力量及耐力，又可以提升身体的运动能力和柔韧性。该动作貌似很简单，但那只是假象：只要膝关节稍微弯曲，两脚触地，借助惯性离开地板，该动作就会变得非常容易；可是，这也会使练习成效大打折扣。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各10次
- 升级标准：2组，各20次

稳扎稳打

只要膝盖稍微弯曲，就可以大幅降低动作难度，但我不推荐大家这样做，因为该动作的主要益处就是来自于双腿伸直。如果你还达不到该动作的初级标准，那就回到平卧蛙举腿（第四式），等你能够达到3组，每组各30次的标准后再尝试该动作。如果那时你还觉得困难，那就保持

双腿伸直，但是缩小动作幅度，集中做靠上部分的动作，随着力量的增加再逐渐增加动作幅度，把脚放得越来越低。

第六式　悬垂屈膝

动作

向上跳起，抓住高过头顶的横杆，双手与肩同宽。横杆要够高，以使身体悬垂时双脚依然离地，即使离地仅有一厘米。身体成一条直线，保持肩部收紧。这是该动作的起始姿势（图72）。平缓地抬起膝盖，直到双膝与骨盆处于同一高度，膝关节弯曲成90°，大腿与地面平行。在以上运动过程中呼气，同时保持收腹。这是该动作的结束姿势（图73）。暂停一下，然后反向运动，直到身体完全伸展。在此过程中吸气，然后重复练习。



图72　身体成一条直线，保持肩部收紧。



图73　平缓地抬起膝盖，直到双膝与骨盆处于同一高度，膝关节弯曲成90°，大腿与地面平行。

解析

从这一式开始，训练者将开始举腿系列中更难的悬垂动作。在地板上练习时，训练者只需部分地克服重力，而现在必须完全克服重力。这种变化会在短时间内急剧增强髋部与身体中段的力量。此外，在横杆上悬垂，也增加了胸腔肌肉（如前锯肌与肋间肌，它们在手臂和腹部之间起连接作用）的活动性。因此，在横杆上进行悬垂举腿练习比在双杠或类似设备上练习效果更好。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各10次
- 升级标准：2组，各15次

稳扎稳打

如果你还不能严格按照要求做5次悬垂屈膝，那就减小动作幅度，集中于动作的靠上阶段，然后再逐渐增加幅度。不管做什么动作，都不要使用惯性。在该系列的前几式使用平缓的、完全有控制的动作，能够很好地锻炼肌肉与肌腱的力量，这对你掌握后面的练习至关重要。切记，惯

性无益。

第七式 悬垂屈举腿

动作

向上跳起，抓住高过头顶的横杆。身体成一直线，双脚离地。双手大致与肩同宽，肩部收紧。弯曲膝盖，直到膝关节大约成135°，双脚置于身后几厘米。这是该动作的起始姿势（图74）。以髋部为轴，平缓地抬起双腿，直到双脚与骨盆在一个高度上。这是该动作的结束姿势（图75）。暂停一下，然后做反向动作，如此重复。整个运动过程中，只能移动髋部，膝盖要保持锁定。举腿时呼气，下降时吸气，始终保持收腹。

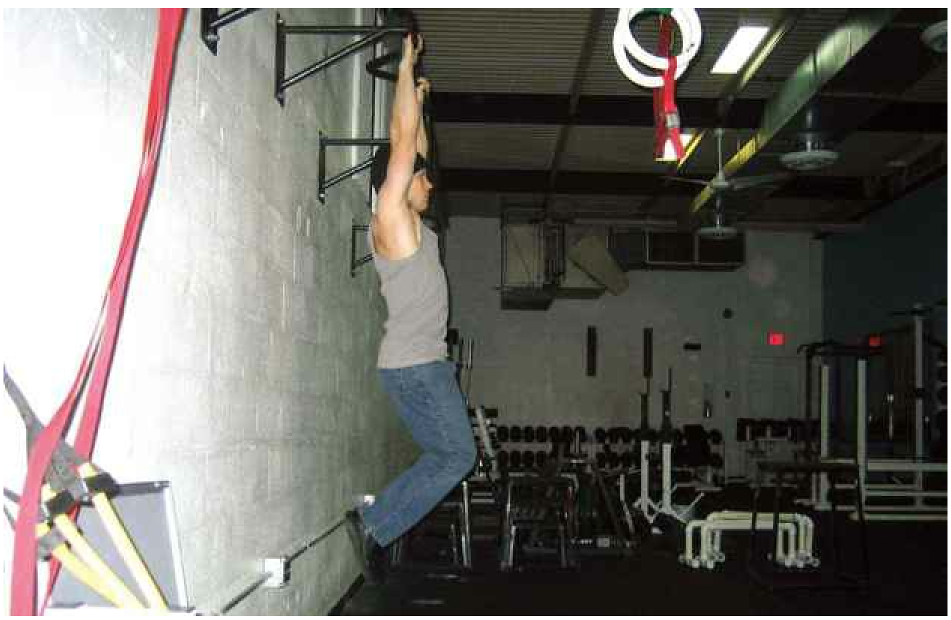


图74　弯曲膝盖，直到膝关节大约成135°，双脚置于身后几厘米。



图75　整个运动过程中，只能移动髋部，膝盖要保持锁定。

解析

悬垂屈举腿是悬垂屈膝的延伸，难度更大。悬垂屈膝时膝盖要弯曲成90°，而悬垂屈举腿时膝盖则要成135°。增长的力臂使得悬垂屈举腿成为到目前为止最难的中段练习。你的腹肌、腰部肌肉、前锯肌、髋部屈肌都会变得更强壮。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各10次
- 升级标准：2组，各15次

稳扎稳打

最初，你可能很难在整个动作过程中都将膝关节锁定在135°。双腿下降时，你很想把双腿伸直一点儿。要尽量避免这一趋势，因为在此过程中重新调整膝关节的角度会产生惯性，从而导致身体摇晃。如果你做该动作有困难，只要减少膝盖的弯曲角度即可——更接近90°。随着在每次练习后力量的不断提高，再逐渐增加膝盖的弯曲角度，直到最终成135°。

第八式　悬垂蛙举腿

动作

起始姿势与第七式悬垂屈举腿相同（图74），就像做第七式一样，抬起双腿。双脚与髋部在同一高度时（图75），再将双脚伸向正前方，直至双腿完全伸直。这时双腿与地面平行，即与上半身之间的夹角成90°（图76）。暂停一下，然后慢慢放下双腿，在此过程中双腿始终伸直（图77）。该动作完成时，身体完全伸展（图78）。然后回到起始姿势，重复练习。举腿时呼气，下降时吸气，腹部从始至终都要收紧。

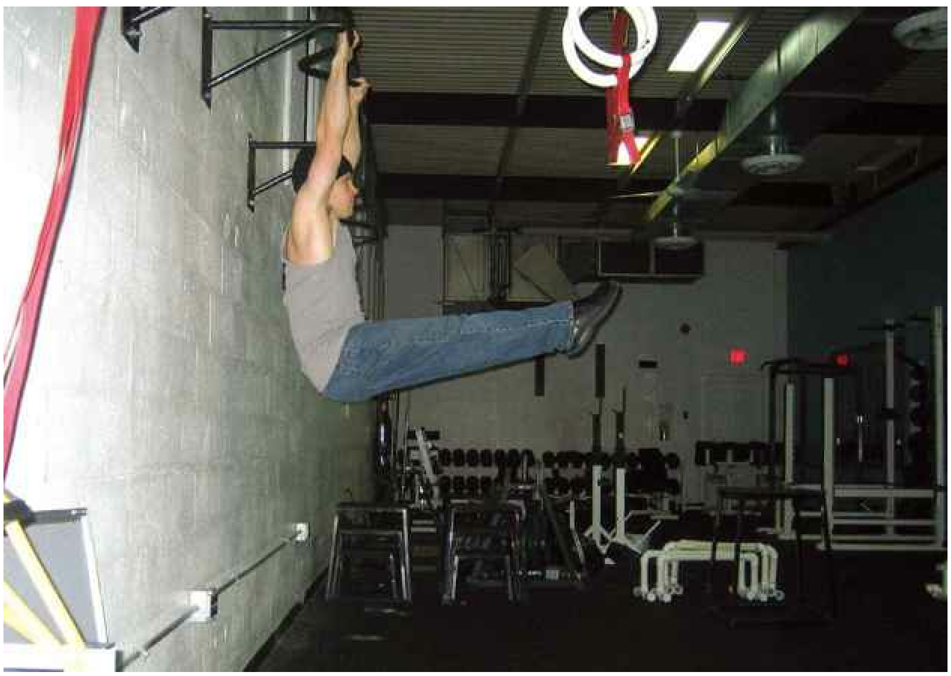


图76　双脚伸向正前方，直至双腿完全伸直。

解析



图77　慢慢放下双腿，在此过程中双腿始终伸直。

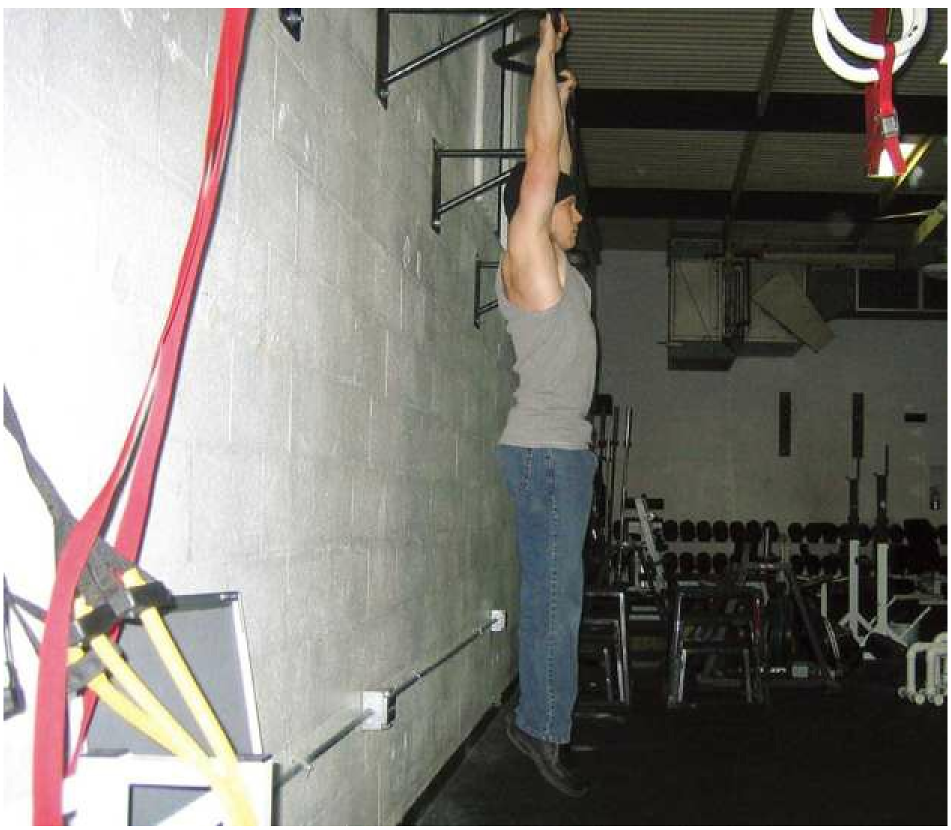


图78　该动作完成时，身体完全伸展。

解析

从力学上来说，举腿的下降过程比上举过程容易，悬垂蛙举腿便充分利用了这一点。努力练习该动作，可以非常快速地增加力量和柔韧性，从而使你能够更轻松地过渡到后面的直腿练习（第九式与最终式）。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各10次
- 升级标准：2组，各15次

稳扎稳打

如果你能达到悬垂屈举腿的升级标准，那做5次悬垂蛙举腿应该不在话下。训练者难以从悬垂屈举腿升级到悬垂蛙举腿，通常是因为身体柔韧性较差，而非力量不足。其实这很容易解决：练习之前先做几分钟体前屈动作，拉伸下背部和胭绳肌。

第九式 悬垂半举腿

动作

抓住高过头顶的横杆，身体成一条直线，双脚离地，双肩收紧。双腿锁定，然后慢慢抬起，使之与地面之间的夹角成45°。这是该动作的起始姿势（图79）。膝关节保持锁定，然后平缓地抬起双腿，直到它们与地面平行。这是该动作的结束姿势（图80）。暂停一会，然后放下双腿，回到起始姿势，如此重复。举腿时呼气，下降时吸气，腹部保持收紧。

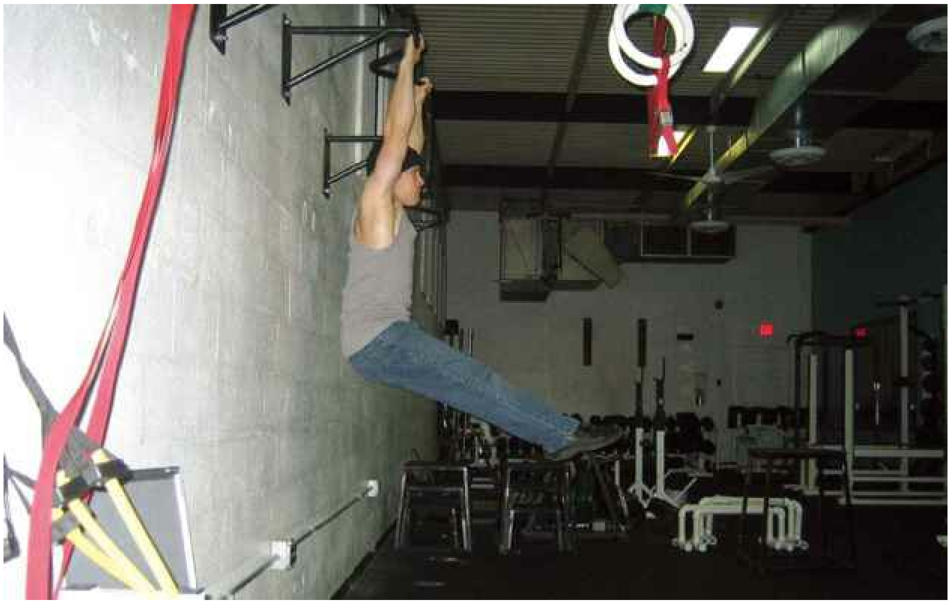


图79　双腿锁定，然后慢慢抬起，使之与地面之间的夹角成45°。



图80　平缓地抬起双腿，直到它们与地面平行。

解析

膝盖锁定、不使用惯性做直举腿相当难，500个认真的训练者里可能就有一个人能完成——没准更少。该动作如此困难的原因之一是动作幅度大（身体从完全伸展到完全直角的姿势）。训练者一旦获得在最高点将腿伸直（即悬垂蛙举腿的结果）所需的力量和柔韧性，就可以练习悬垂

半举腿。与第八式相比，该动作使上半幅度的动作更难一些，并去除了下半幅度的动作。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各10次
- 升级标准：2组，各15次

稳扎稳打

如果你能达到悬垂蛙举腿的升级标准，那就意味着你能够完成更难的直腿动作（图80）。如果你觉得悬垂半举腿太难，那一定是因为你的肌肉力量还无法完成这么大的动作幅度。做出该动作的结束姿势（双腿伸直与地面平行），然后慢慢地、小幅度地向下再向上移动双腿，即便刚开始只能移动几厘米也没关系，随着力量的增加，你就能够动作标准地完成悬垂半举腿了。

最终式 悬垂直举腿

动作

现在你已经知道该怎么做悬垂直举腿了。抓住高过头顶的横杆，要保证身体悬垂时双脚依然离地。双手大致与肩同宽，双肩收紧。这是该动作的起始姿势（图81）。平缓地举起双腿，直到它们与地面平行，此过程至少要持续2秒钟。举腿时呼气，尽量将所有气体都呼出肺部，使腹部完全收紧。这是该动作的结束姿势（图82）。暂停一下，然后反向运动，回到起始姿势，这一过程至少也要持续2秒钟，在此过程中吸气。即使在起始姿势中腹部也要收紧，两腿始终锁定，整个运动过程中只用肌肉控制，不要用惯性。



图81　即使在起始姿势中腹部也要收紧，两腿始终锁定。



图82　举腿时呼气，尽量将所有气体都呼出肺部，使腹部完全收紧。

解析

若根据上述规定严格练习，那么悬垂直举腿将是世界上最伟大的中段练习动作，卷腹、器械练习和负重仰卧起坐都相形见绌。如果你能完美无缺地做上20次悬垂直举腿，那你的腰部将无比强大和灵活，腹外斜肌、

前锯肌、腹横肌和肋间肌将犹如岩石般坚硬突出，腹肌也会像钢板般结实。你将拥有魔鬼六块！

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各10次
- 精英标准：2组，各30次

稳扎稳打

开始练习悬垂直举腿时，你应该已经很好地掌握了悬垂半举腿。如果还没有，那就不要贸然前行。如果已经掌握，那只需不断练习，慢慢增加动作幅度——即便每次只增加1厘米——你会在不知不觉之间征服这个动作。

举腿系列升级表

第一式	坐姿屈膝	逐步做到 3×40 次 然后开始第二式
第二式	平卧抬膝	逐步做到 3×35 次 然后开始第三式
第三式	平卧屈举腿	逐步做到 3×30 次 然后开始第四式
第四式	平卧蛙举腿	逐步做到 3×25 次 然后开始第五式
第五式	平卧直举腿	逐步做到 2×20 次 然后开始第六式

举腿系列升级表

第六式	悬垂屈膝	逐步做到 2×15 次 然后开始第七式
第七式	悬垂屈举腿	逐步做到 2×15 次 然后开始第八式
第八式	悬垂蛙举腿	逐步做到 2×15 次 然后开始第九式
第九式	悬垂半举腿	逐步做到 2×15 次 然后开始最终式
最终式	悬垂直举腿	终极耐力 2×30 次

更上一层楼

举腿系列给绝大多数训练者（即使极有天赋、进步神速的人）提供了丰富的富有成效的腰部训练。只要稍加改变（参见“稳扎稳打”部分的描述），举腿系列中的每项练习都可以变成许多不同的动作。这个系列可以让你练很长时间，你会变得越来越强，等你达到最终式悬垂直举腿时，将真正拥有魔鬼六块。等到适应之后，你可以尝试增加次数。悬垂直举腿超过50次，确实是神一样的目标，但还是有人能做到的。

对普通训练者来说，这是个非常值得自豪的成就。如果你的训练就一直停在这个动作上，那也绝对不是什么丢脸的事。与健身房里的“行尸走肉”所能达到的成就相比，你已经领先了几光年。但是总有些人想要走得更远。如果你也属于这群精英，我建议你把眼光放在最强有力的中段练习动作——V字举腿——上。

V字举腿在健身房里极为罕见。除了偶尔有一些武术家表演过V字举腿（李小龙的最爱之一），通常只有高手级的体操运动员才能做到这种动作。它需要训练者经过数年、认真的、循序渐进的身体中段训练，尤其要专心于最难、最有成效的技巧，方可培养出做该动作所需的肌肉力量、神经力量、协调力与柔韧性。

经典的举腿动作中，双腿只要上举到与上半身之间的夹角成90°，即与上半身垂直即可。而V字举腿要求锁定的两腿举得更高，也就是与上半身所成的夹角更小，就像字母“V”一样（因此得名）。说来容易，亲自试一试你就知道该动作与“容易”二字毫无关系。V字举腿需要腹部肌肉有极大的收缩能力，这又需要与钢铁般的髋部力量相结合。此外，如果你的脊柱、臀大肌和大腿后侧的柔韧性不是特别好，那也没有希望完成V字举腿。

只有达到悬垂直举腿的精英级别，才能尝试V字举腿。如果你已经达到了，那就继续举腿系列的训练，找另外一天，即等到腹部与腰部肌肉得到充分恢复后再练习V字举腿。先热身，再做一些腰部的柔韧性练习，然后在地上尝试V字举腿动作。用双手和臀部支撑身体，抬起双腿，使之离地，要尽量抬高。身体可以稍微向后倾斜，直到大腿接近胸部，此时身体成“V”字形。刚开始，髋部与腹部会很不适应如此高强度的收缩，动作会很吃力。与所有中段练习一样，用肌肉控制来完成动作，用惯性只会让你更弱。掌握之后，你就可以逐渐增加次数，最后达到20次左右。等你能够在躯干略微向后倾斜的情况下做20次时，再尝试在躯干完全垂直的情况下练习V字举腿，此时难度会更大。如果在这种情况下你还能做20次，那你就能够习惯有难度的上半部分的动作，并可以尝试动作幅度更大的练习了。

再尝试在两把椅子之间练习。双手分别撑在两个椅背上，身体直立。双腿伸直，双脚放在身体前方的地面上，从此姿势开始练习V字举腿。因为椅子高度不够，所以双腿不能悬空，但该过渡动作可以让你掌握举腿的中间部分的动作。慢慢举起双脚，双腿保持锁定，向上抬起超过水平位置，直到身体成“V”字形。像这样做直到20次。

掌握上半部分与中间部分的动作之后，你就已经能够在横杆上尝试标准的悬垂V字举腿了。



完成V字举腿，只能凭借不可思议的力量。

变式

其实，随便从报刊亭中拿起一本健身杂志，里面大概都会有“腹部训练专栏”。这些文章通常都是介绍大众熟知的、毫无效果的腰部练习，即卷腹及其诡异的变式：反向卷腹、扭转卷腹、上斜卷腹、负重卷腹、平衡球卷腹、转体卷腹、拉力器卷腹以及不同的器械卷腹。它们在本质上都是孤立练习，而且效果微乎其微，完全不能把训练者的身体中段转换成富有运动能力的核心区。避开这些垃圾吧！你可以偶尔在训练日程中加入一些行之有效的中段练习动作，但这些动作都非常古老，因此那些只重时尚、不重效果的现代健身人士认为它们已经过时。下面是一些值得去做的动作。

仰卧起坐

经典而简单的动作，它可以训练你的中段与髋部。平躺在地上，双脚钩住坚固的物体，以髋部为轴向上弯曲身体。仰卧起坐一直以来总是被指责为对脊柱有害，其实如果膝盖弯曲的角度合适，就不会有问题。双手不要放在脑后，否则可能会拉伤颈部，而是应该握拳置于太阳穴处，然

后拉起上身，直到肘部接触膝盖。很多人说仰卧起坐并不能真的锻炼腹肌，但这些人显然并不做仰卧起坐。如果你把这个美丽的动作做上几百次，那么第二天你就可以感受到美妙的酸痛——从胸骨一直到骨盆。仰卧起坐的真正缺点其实在于你的身体会非常快地适应它，所以为了增加力量，大家通常不得不增加负重。如果你不想使用负重，那也可以升级到难度更大的仰卧起坐，比如扬达仰卧起坐、下斜仰卧起坐和罗马椅仰卧起坐。

扬达仰卧起坐

此练习由捷克科学家扬达发明，故有此名。扬达仰卧起坐与普通仰卧起坐的不同在于：整个动作中双脚用力向下压，同时又要使臀部与腘绳肌尽量收紧。这样做仰卧起坐的用意是使髋部屈肌不动，因为从结构上看，髋部屈肌的位置与臀部和腘绳肌相对，这一理论被称为“交互抑制”。该理论的支持者认为，如果臀部与腘绳肌发挥作用，那髋部屈肌就不会发挥作用，那么负荷就会转到腹肌上，从而能让腹肌变得更强。我非常怀疑这一理论：首先，为什么收缩一组肌肉能够避免相对的肌肉收缩（此现象以伦巴德悖论之名为人所熟知）？其次，为什么不让髋部屈肌发力呢？腹部与髋部屈肌本来就应该协同发力，如果你想发展整个系统中的某一部分，同时又不发展与之相关的部分，那就是在自找麻烦。也就是说，扬达仰卧起坐可以作为你训练系统中有效的补充，但并不是因为“交互抑制”，而是因为静力收缩使得中段肌肉必须更加用力。你若能做50次以上普通仰卧起坐，那可以尝试扬达仰卧起坐。

下斜仰卧起坐

此练习需要一块一端可以架高的板子或一个倾斜的平台。把双脚固定在板子或平台上较高的地方，然后开始做仰卧起坐。如果你觉得这样越来越轻松，那就逐渐抬高双脚，这会迫使身体中段更加用力。如果可以找到能够安全放置板子的更高的地方，那你可以持续抬高双脚，直到你的身体几乎与地面垂直。

罗马椅仰卧起坐

罗马椅仰卧起坐由下斜仰卧起坐演变而来，不过强度更大。双腿钩住固定架，双腿也在椅子上得到支撑，这样你的躯干和髋部就在无支撑的情况下向后悬空。从这个姿势开始做仰卧起坐，这样中段就必须更加用力

才能在动作的最低点控制身体。你也可以再向下倾斜一点儿，超过一般仰卧起坐的限制，这样就增加了动作幅度。此练习在美国健身的黄金时代（即20世纪30～50年代）大受欢迎。看看那个年代的人——比如艾文·科泽斯基（Zabo Koszewski）和利奥·罗伯特（Leo Robert）——的照片，你就会发现当时的运动员的中段都训练有素，看起来更加紧致、更加强健，远非现代那些靠药物催生的冠军所能及。该动作通常需要借助特制的器械，但也不是必需的。在监狱里，我们会坐下来，横躺在椅子上，同时让别人抓住我们的双脚。我看见过贫民区中一些家伙把双脚挂在篮球筐上做这个动作！虽然我不建议你也这么做，但这的确能够说明：只要想做，总有办法。你若有心，整个世界都是你的健身房。

转体仰卧起坐

这其实就是普通的仰卧起坐，只不过训练者要在向上的过程中转体，让一侧的肘部接触另一侧的膝盖，每次反复都需变换转体方向。很多健美运动员（以及拳击手——其实他们不该这么无知）都会练习转体仰卧起坐，以期强化腰部两侧的肌肉，即腹外斜肌。可是做仰卧起坐时，转动躯干所需的力量实在太小，因此该变式与普通仰卧起坐其实相差无几。苏联的训练者几十年前就深谙此道，所以发明了更有效的练习来锻炼腰部的扭转肌肉，这就是俄式转体。

俄式转体

坐在罗马椅上，或者采用其他姿势，只要能让躯干在没有任何支撑的情况下向后仰就好。双手在身体前方拿着一个重物——健身房里的很多家伙都使用20千克重的杠铃片，但在监狱里大家喜欢厚厚的书或是水瓶——然后慢慢向后倾斜躯干。伸直手臂，然后从左向右扭转身体。双臂的动作幅度无需过大——大约从10点钟的位置移到2点钟的位置，同时腰部也要随之转动。如果你腹部两侧的肌肉开始疯狂燃烧，那就说明你的动作是对的。你很难增加该练习的难度，但这是一种很有趣的变式，可以偶尔将其加入你的训练计划。

直角式

坐在地上，双腿伸直锁定，双手放在身体两侧同时用力下压，使臀部与双腿完全离地。抬高双腿，使其与上半身的夹角成90°。你要有强壮的背阔肌和手臂，才能把身体推离地面。同时，腹肌、髋部及大腿也需要

用力收紧，不然双腿会下垂。该动作与悬垂直举腿很相似，但由于动作幅度不是很大，所以其锻炼腹肌的作用没有举腿那么有效。不用悬垂也意味着胸腔和前锯肌得到的锻炼较少。尽管如此，该动作仍然很酷。

健身球锻炼

以前，想要锻炼腰部的训练者往往会严重依赖健身球，但这个动作也几乎像恐龙一样灭绝了。真可惜！其实投和接重球的动作能够锻炼所有的中段内部肌肉，比如膈肌和腹横肌。该动作会强迫腹肌快速有力地收缩，就像摔倒或受到撞击时，腹肌要快速收缩以保护内脏那样。不过，你无需真正的健身球，如果你投掷时足够用力，篮球就可以了。你甚至都不需要训练伙伴，只要将球投向一堵墙，在其反弹回来时将其抓住即可。

侧抬腿

侧躺在地上，双腿伸直，尽可能抬高上面的那条腿。能抬到90°最好，不过刚开始很难做到，因为一般人髋部两侧的肌肉比较弱——除非你练过滑冰或武术。如果你可以做50次，那就可以尝试采用站立姿势练习侧抬腿，这会更难。有一种负重练习可以代替该动作，即将杠铃置于颈后或手拿哑铃做体侧屈。我不推荐在将身体侧向一边时使用额外负重，这会让脊椎下段处于不利位置。现在，很多健身书都推荐练习腰部侧面的动作，比如各种侧向卷腹及转体动作。其实，举腿系列就可以锻炼包括腹斜肌在内的整个腰部，也会使髋部更好、更强壮。如果你按照举腿十式努力练习，那你真的不需要额外的“侧腰”动作。但是，如果真的想专门锻炼这一部位（不管出于什么原因），那就把其他练习都放下，挑战转体举腿吧！

转体举腿

这是专门锻炼躯干两侧肌肉的终极动作，但只有在你足够强壮时才能尝试。通过练习侧抬腿与举腿系列十式来增强你的力量。抓住横杆，使身体悬垂，双腿伸直，然后举腿。双腿举到最高处时，将一侧髋部转向前方，骨盆则尽量向高处扭转。然后反向运动，接着重复练习另一侧。这样一组动作，比1000组卷腹或转体更有效。它能使你的腹外斜肌像手指一样突出，使你的转体动作更灵敏，让你拥有杰出的扭转力。个中原因，就是该动作的强度极大。就像人们说的，拿铅笔敲炸药，敲上千次

也不会爆；而拿锤子轻轻敲一下，砰！肌肉细胞同样如此。仅仅让它们反复收缩，什么都不会发生。这就是腹部电子刺激装置不起作用的原因所在，因为它只会使肌肉重复收缩而已。你需要迫使肌肉做出反应，要用“锤子”猛击那些烦人的肌肉细胞。孩子，跳起来抓住横杆举腿吧！

第九章　严阵以待的脊柱

桥

如果非要说这个世界上最重要的力量练习是什么，那就是桥。其他的练习都无法望其项背。

深蹲打造强有力的双腿，俯卧撑发展胸肌，引体向上练就厚实的背阔肌和肱二头肌，还有太多太多的练习能铸就令人钦佩的大块肌肉，只要你知道如何正确做它们。数以百计肤浅花哨的健身书都在教人们如何练出可以卖弄的大块头，但桥这一能把脊椎练得如钢鞭般强健而又灵活的技艺，却几乎不为人知。你在健身房里看不到一排排练习桥的家伙，健身作家也不会在这种老古董动作上浪费笔墨，他们更愿意专注于手臂、腹肌和躯干的训练。其实，只有寥寥几人知道如何正确练习桥，这使其简直就成了一种秘技。

何以如此？这多半与现代“重看不重用”的风气有关。今天的人都已经被健美哲学洗脑了，没人会转过身来展示自己的脊椎肌肉。当训练者聚在一起谈论肌肉时，他们通常会先问你的手臂有多粗，而不是问你的脊椎肌肉有多强壮。

真可耻，脊椎肌肉对力量和运动来说，远比肱二头肌重要。事实上，脊椎肌肉是身体上最重要的随意肌，没有之一。

训练脊柱

人体最重要的器官不是肌肉，也不是心脏和肺部，而是脑部。脑部控制着所有的器官，就像它实际控制着人体中的所有结构与活动一样。在很大程度上，我们的心理认同都与脑部功能息息相关，甚至可以说我们除了脑就什么都不是了。脑部死亡，你也就没了。

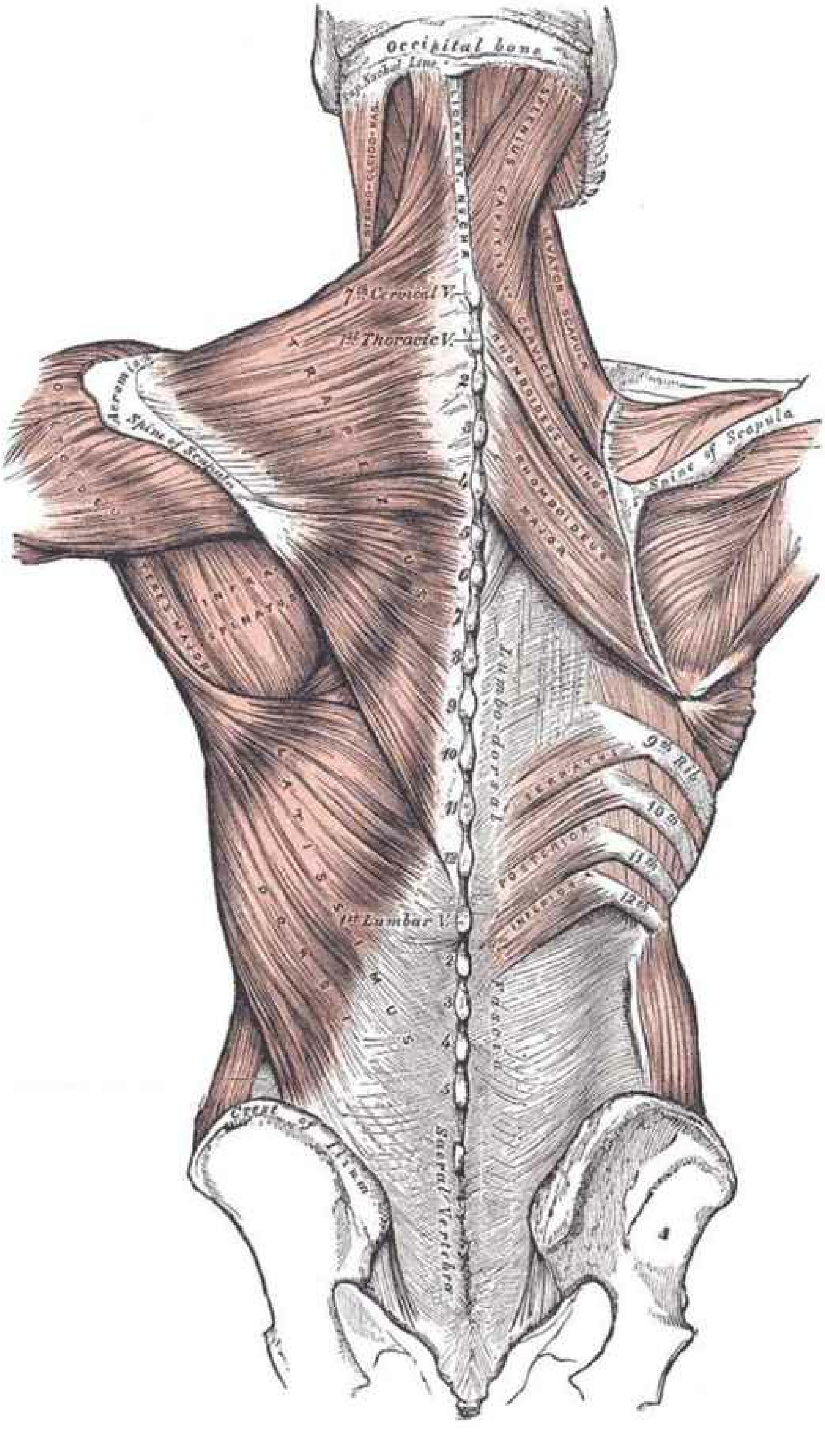
人体第二重要的器官是脊髓，因为脊髓联系着脑部与其他身体部分。脊髓是异常复杂的纤细神经管道，从低位脑干向下在后背延伸。如果脊髓受损，不管脑部多强大、多健康，都无法与其他身体部分联系了，因此将变得毫无用处。大家都记得超人克里斯托夫·里夫（Christopher Reeve）瘫痪的悲剧吧？20世纪90年代中期，他不慎从马上跌落，由于

有头盔保护，他的脑部没有受伤，但由于脊髓严重受损，他再无法控制他的身体。

脊髓极其脆弱，如果不加保护很容易受伤。它即使受一点点伤，也会对身体功能酿成灾难性的后果。不过还好，由于对我们的健康和生存至关重要，所以脊髓通过进化过程得到了很好的保护。它包在柔韧且呈铰链式连接的、厚厚的装甲里，这种装甲由坚韧的软骨连接着诸多密实的单个骨头组成，这些单个骨头就是脊椎骨，这些软骨就是椎间盘。整个脊椎又进一步由韧带与控制脊椎运动的深层复杂肌肉组成的网络保护。共有30多对基本的脊椎肌肉，由于篇幅所限，此处并不详细罗列，也不具体描述它们各自的功能。感兴趣的训练者可以拜读亨利·格雷（Henry Gray）的《格雷解剖学》（Gray's Anatomy）。所有这些肌肉都不是各自为战，而是被塑造成了两根厚实的、强有力的、蛇一样的管子，附在脊柱两侧，这些肌肉群叫做竖脊肌。

这两根肌肉柱是防止脊柱受伤的第一道防线，就像厚实的紧身衣，能够保护脊柱免受来自外界的危险，比如尖物或钝物的伤害。这些肌肉也能够控制脊柱的运动，确保脊椎骨遵循一定的运动幅度，从而保护脊髓，并规定脊柱的所有活动。若没有竖脊肌，人根本不能走路、站立、转体、移动躯干，甚至无法扭头。

竖脊肌对人体至关重要。但是竖脊肌与其保护对象脊髓相比显得微不足道。神经冲动通过脊髓从上向下传递，所以受伤部位越靠上，后果越严重。



此图出自经典教材《格雷解剖学》，背部肌肉的复杂程度一目了然。桥可以锻炼所有这些肌肉

及其肌腱。

- 脊柱下部（腰椎）受伤，双腿将失去知觉，伤者将大小便失禁和性无能。
- 脊柱中部（胸椎）受伤，伤者无法控制躯干的肌肉。
- 脊柱上部三分之一（颈椎）受伤，会使手臂、肩部和颈部瘫痪。如果伤势严重，那么为肺部提供动力的膈肌也会瘫痪。

除以上这些症状以外，脊柱受伤还有可能引发其他可怕的副作用，包括肌肉萎缩、骨质疏松症、神经性头痛，以及基本生理功能（如血压、体温和心率）的失控。更糟糕的是，脊髓神经组织复杂得不可思议，一旦受损其自我修复能力微乎其微。克里斯托夫·里夫从马背上跌落摔碎了第一颈椎和第二颈椎，结果其脖子以下的身体功能全都不复存在。经过数月的治疗，他才能在脱离呼吸器的情况下进行短暂的呼吸。

脊髓的安全依赖脊柱的整体性，而脊柱的整体性又主要依赖于支撑脊柱的韧带与肌肉的健康。保护脊髓并使之保持健康的最好方式就是维持强壮的竖脊肌。

可能除呼吸、健康饮食和规律睡眠之外，投入时间训练以保护脊柱是你能做的对健康最重要的事情。就是这样。

脊柱与运动

如果你家里有一个杠铃，你最好卖掉它，然后买一个健身垫来锻炼脊椎。我知道这个建议与当今的健身文化似乎格格不入，甚至有点儿可笑，但我并没有开玩笑。

脊柱就像汽车上的万向接头一样，运动所形成的每一点压力都需要由它传递——小到转头，大到足球场上铲球那样的强劲动作。如果你的脊柱非常脆弱，那这些动作都可能让你受罪——从折磨人的椎间盘突出，到压缩性骨折，甚至脖子也可能折断。动作越激烈，脊柱面临的风险就越大。而脊椎肌肉越强壮，脊椎就能愉快地承受越大的压力。

除了避免运动受伤之外，对运动本身来说，脊椎肌肉也发挥着基础且正面的作用。脊椎肌肉极其强壮，我们所做的大部分动作——从投掷、转体、俯身到举重，脊椎肌肉其实都会参与其中。没有强健的脊椎肌肉，力量根本就无从谈起。不使用脊椎肌肉，四肢也就无法使用——无论是

弯举、深蹲、推或拉。这些肌肉比其他所有的随意肌都更常用。无论在哪种运动中，更强的脊椎肌肉都意味着更好的运动表现。

如此重要的肌肉却不是所有训练者锻炼的首要目标，真是讽刺！更令人难以置信的是，大多数训练者根本不想直接锻炼脊椎肌肉。此外，还有很多人是不知道该如何开始锻炼。下背部疼痛是世上所有健美者的首要烦恼，这毫不奇怪，因为他们如此无知。

桥的益处

有一种解决办法，终极的解决之道，那就是桥。桥是一种简单的技巧，只要用四肢把身体向上推离地面、后背弯成弓形即可，但是经常练习它可以消除大多数因滥用身体而引发的背部问题。不幸的是，现在的我们比前人更需要这剂良药。在脊柱方面，人类天生就存在缺陷——直立行走是人类迄今为止最糟糕的“发明”，依靠四肢行走的动物，罕有脊柱问题——而现代文明更深化了这种与生俱来的缺陷。今天，普通人的生活中都存在对脊柱弃之不用或用之不当的问题。人们一整天弯腰坐在电脑屏幕前做重复的工作，这种糟糕的姿势让脊椎骨处于不健康的状态，回到家后他们又会瘫倒在沙发里看电视。结果就是现代的文明人遭受越来越多的背部问题，甚至在三十多岁时，有些人的椎间盘就开始退化了。

桥（即便每周只练一次）能预防所有这些问题。因为该动作不但能使脊椎骨恢复正确位置，还能增强背部深层肌肉的力量，这些肌肉对正确的身体姿势至关重要。长期练习桥，你的骨头甚至会变得更强壮。椎间盘由软骨组成，但凡是软骨其中都很少有血流——它们只能从关节内的液体（滑液）中获得营养。由于滑液并不与血液循环相连，所以只有当关节来回运动时，关节内才会有新鲜的滑液。桥会移除废物，给椎间盘带来营养丰富的滑液，从而使其康复并阻止其退化，确保其处于最佳的健康状态。强壮的脊椎肌肉可以减少椎间盘突出的概率，甚至有助于治疗椎间盘突出。

除上述益处以外，桥也会使你所做的所有运动更加强劲有力。桥是锻炼脊椎肌肉的终极练习动作。如果一个人有两条非常酷的“蟒蛇”纵贯其脊柱两侧，就可以知道他掌握了桥。作为锻炼竖脊肌的基本动作，桥其实也能够锻炼人体的其他肌肉。做这个动作时，四肢要把身体推离地面，而上肢带肌与上背部也会在这个过程中得到很好的锻炼。此外，整个身体正面（男性的经常很僵硬）也会得到最大的伸展。我们的膝盖、股四

头肌、髋部屈肌、腹肌和胸部也会极大地受益。这种独特的运动方式还可以消除我们肩部沉积的钙，并使我们的身体极度柔软、灵活。还有，包括我在内的许多亲身实践者都相信，定期练习桥可以扩大胸腔，增加肺活量。

桥会使你的脊柱变得对那些大力度的、爆发式的或意想不到的动作刀枪不入，让你能做出难度更大、力度更大、速度更快的动作。强壮的脊椎肌肉会释放腰部、躯干以及四肢的潜在力量，那是脆弱的背部无法企及的力量。在身体的活动过程中脊柱一直在工作，所以强壮的脊椎肌肉会带来更大的耐力——在运动和生活中都是这样。

我还可以不断地继续列举桥的诸多益处，不过这样就行了。你已经明白了最关键的东西：桥会让你远离背部疼痛，使你更健康、更强壮、更迅速、更灵敏，更有精力。你应该练桥。

李小龙的背部

许多力量训练者用杠铃锻炼脊椎肌肉，比如硬拉和“早上好”（直立体前屈）之类的动作。这些动作都能够锻炼竖脊肌，但问题是它们只在一个固定点上给脊椎施加负重，这意味着深层肌肉所受到的锻炼是不均衡的。在桥动作中，强劲的脊椎肌肉是在脊柱向后弯成弓形时得到锻炼的，此时关节处于闭合状态，这种姿势非常安全，尤其是没有额外的负重。可是，杠铃练习却是迫使脊柱向前弯，这会迫使脊椎骨打开，从而使椎间盘面临裂开或突出的危险。做杠铃动作时，由于额外负重的力臂较长，脊柱凸出张开，因此背部极易受伤。1970年，强大的李小龙在用杠铃练习“早上好”时背部严重受伤，医生断定他不能再练功夫了，但他凭借体操重新恢复到了完全强健的状态。

桥文化

桥练习在西方还不普及，这或许是因为西方文化重看不重用吧！因为在很多地方，桥备受尊崇，并被作为最伟大的练习之一广为人知。在东方，桥被当作训练“王道”。少林功夫中有各式各样的桥，道教养生术（比如“导引”）中也有桥的身影。但也许没有哪个国家会像印度那样，花费了那么多的时间去理解桥（在那儿被称为轮式，chakrasan）。在瑜伽中有大量的桥，从基本的到高难度的（练习者的双脚是放在头上的）。印度比西方早几千年就认识到了脊柱的重要性，阿育吠陀医学

（古印度的医学哲学）甚至认为其拥有超自然的神秘力量。

或许我有点儿苛责西方文化对待桥的态度。其实，某些体育项目——能力重于外表的项目——的运动员依然在练习桥。体操运动员练习桥，因为他们需要强壮而柔韧的背部来做空翻动作；很多资深力量型举重运动员也会练习桥，而且极其信赖它；摔跤运动员也早早就认识到背部强壮的重要性，因此桥便成了他们的基本训练科目，在任何级别都是。如果你在美国高中里看到有人在练桥，那一定是在摔跤课上。真是可怜！要是教学生从小就练习桥，那这一代人的下背部疼痛和其他脊柱病便可以减少99%。

完美桥的四项标准

许多训练者——甚至是瑜伽练习者（他们本不该这么无知）——认为只要能把背部撑离地面，便是能做桥了。事实并非如此。在这项重要的练习中，训练者应该努力使动作接近完美，而完美的桥有四项标准（除第4项标准外，其他标准适用于第六式标准桥及其之后的动作）：

1. 脊柱应该形成凹面，背部必须形成优美的弧形。说来简单，但如果脊柱的深层肌肉很弱，那么训练者就倾向于使用四肢撑起身体，这样背部会显得很直挺。

2. 髋部应该远离地面。孱弱的桥最明显标志就是髋部只能勉强离地；完美的桥，髋部与臀部应该比头部和肩胛骨要高。这点很难判断，除非你从侧面给自己拍一张照片。

3. 双臂与双腿应该伸直。做桥时，双臂伸直相对容易，但要双腿与其同时伸直，则需要训练者具有非常好的柔韧性。

4. 呼吸应该又深又平缓。桥使胸腔伸展，使膈受到压力，如果胸部僵硬，那训练者的呼吸会急促不平。自然的呼吸是掌握桥的标志。切记，练习时绝不要屏住呼吸。

完美的桥必须达到这四项标准，能够达到其中的三项，可视为不错的桥；只能达到其中的两项，只能够算初级的桥；只能达到其中的一项或一项也达不到，那你做的根本就不是桥，至少对本书的训练者应如此要求。

不管你有多么强壮、柔韧性有多么好，没有人第一次尝试就能练出达到以上四项标准的完美桥。这得花上数月甚至更长的时间。别担心，就算不完美，也比做不了强。信心十足地去尝试吧！要知道，每训练一次你都会做得更好，你的身体会更受益。坚持努力，总有一天你的桥会满足以上四项标准的。

掌握桥

不要因为桥是如此重要的动作，就贸然开始练习。在你的身体还未习惯的情况下，做桥是很危险的。极少训练者有足够的脊椎力量，以至于一开始就能做出桥。更糟糕的是，一般人身体的柔韧性完全是不平衡的：大多数人都习惯于前倾，甚至那些沙发懒虫也得向前弯曲脊椎，来系鞋带或拿遥控器，但平常人向后弯身的情况有多少呢？有也是屈指可数。长此以往的结果就是极不平衡的柔韧性，而这是很危险的。如果仅仅是一时兴起就开始练习桥，那么缺乏力量的肌肉和不平衡的柔韧性会让你的肌肉拉伤，甚至更严重。

你需要计划。如果你刚刚接触桥（或只是大概练练），我建议多花点儿时间去锻炼基本力量。大量的深蹲和举腿会增强你的背部与髋部肌肉，并让腰部更加灵活。等到你掌握了窄距深蹲和悬垂屈膝，你就可以着手应付桥系列了。

桥系列的前三式表现了治疗的过程。这三式可以缓解旧伤，增加向后的柔韧性，并使紧绷的髋部屈肌得到放松，也可以唤醒你不习惯使用的脊柱深层肌肉。随着不断发展，你可能感觉到这些肌肉在燃烧并伴有疼痛感。这是好事！燃烧感意味着你的肌肉已经开始储存葡萄糖（它们在被使用的时候就会有燃烧感）。如果你通过举腿和深蹲系列培养了一定的力量基础，那么练习桥系列的前三式应该问题不大。即使这样也不要急于求成，要培养而不要破坏训练的势头。你不妨在桥系列中多花些时间，毕竟我们的脊柱极为珍贵，值得善待。

接下来的三式将逐渐带你走进标准桥。在此阶段，力量与柔韧性会同时发展。一旦你攻克了标准桥（第六式），就多花点儿时间（至少几个月）在上面。要注意桥的质量，所有练习技巧都有好坏之分，桥尤其如此。好的桥，髋部高抬、四肢伸直，背部会形成优美的弧形（展示着上好的柔韧性），看似不费吹灰之力。质量差的桥松松垮垮，四肢弯曲，身体勉强微微离地，脊柱犹如木板一般僵硬，看起来极其费力（实际上

也是）。如果你认真练习了前面几式的动作，你的身体很快就能适应标准桥。我的一些学生常说，他们能真切地感到，每训练一次，自己的桥都明显变得更优美。这种适应过程会非常快，甚至对年纪较大的人来说也是如此，这是因为大多数人的深层脊椎肌肉还是“处女地”，很少做高强度的收缩，所以它们学得很快。

如果能做到标准的桥，那你可以好好犒劳一下自己。你的背部会比以往任何时候感觉都好，你的脊柱会比其他99%训练者的更强壮、更柔韧——“像一根钢鞭”，我以前的一位学生如此描述。他是武术家，深知那种脊柱的价值。但这还不是终点，你还能变得更好。到目前为止，你已经能够躺在地板上做标准桥了。其余四式将教你做桥的高级手法，直到最终能做铁板桥。铁板桥的动作是从直立姿势弯身成桥，再平缓地进行反向动作，并最终回到直立姿势。铁板桥是桥系列的最终式。能把这个美妙的动作完美地做上10次的人绝对是凤毛麟角。铁板桥不仅可以给你的脊柱与腰部以不可思议的爆发力与柔韧性，也会让你的全身力量受益。还有，它看起来实在太酷了！

下面是桥系列十式的详细解说，读读看吧。但要记住，如果你做不到深蹲和举腿系列的第六式，最好不要尝试这个系列。



第一式 短桥

动作

躺在地上，双手叠放在腹部。膝盖弯曲，将双脚拉向臀部，直到胫骨与地面接近垂直，此时脚跟距离臀部约15～20厘米，脚掌平放在地上。双脚与肩同宽或略窄，依个人舒适度而定。这是起始姿势（图83）。然后双脚用力下压，身体向上拱起，使髋部和背部离开地面，直到仅以双肩和双脚支撑整个身体。此时，大腿和躯干应成一条直线，髋部不要下沉。这是结束姿势（图84）。暂停一会，然后做反向动作，缓缓地放低身体，直到回到起始姿势，如此重复。身体撑起时呼气，身体放低时吸气。



图83　双脚与肩同宽或略窄，依个人舒适度而定。



图84　大腿和躯干应成一条直线，髋部不要下沉。

解析

用下肢来推动整个身体，这是开始脊柱训练最温和的方式。因为在日常生活中，我们通常都是通过腿部带动脊柱活动的，比如散步、弯腰等。在短桥的最高处保持躯干伸直的动作，会刺激脊椎和髋部的肌肉，同时几乎不会给脊椎骨造成任何压力。所以，对椎间盘有伤的人来说，这是

极好的治疗动作。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各25次
- 升级标准：3组，各50次

稳扎稳打

大多数人做短桥时都不会感觉太吃力。如果你正处于背伤恢复阶段，动作对你而言稍有困难，那你可以在髋部下方放上枕头或坐垫，以缩小动作幅度。

第二式 直桥

动作

坐在地上，双腿伸直，双脚与肩同宽。手掌平放在髋部两侧的地上，手指朝前。坐直，此时腿和上半身之间的夹角成90°。这是该动作的起始姿势（图85）。双手用力下压，双臂绷紧，同时将髋部向上推起，直到双腿与躯干成一条直线。下巴向上抬起，看向天花板，此时只用手掌和脚跟支撑身体。这是结束姿势（图86）。暂停一会，然后反向运动。身体撑起时呼气，身体放低时吸气。



图85　坐直，此时腿和上半身之间的夹角成90°。



图86　将髋部向上推起，直到双腿与躯干成一条直线。

解析

短桥主要通过双腿的推动活动脊椎肌肉，而直桥在此基础上又增加了手臂，再加上伸直整个身体的动作，从而增加了难度。直桥一方面会训练手臂，另一方面也会打开僵硬的身躯，并强化肩胛骨之间的肌肉，这对于难度更大的桥而言至关重要。

训练目标

- 初级标准：1组，10次
- 中级标准：2组，各20次
- 升级标准：3组，各40次

稳扎稳打

如果你觉得上面描述的动作太难，那么可以缩短力臂，降低难度。像做短桥一样弯曲而不是伸直双腿做该动作（图84）。如果这样还是太难，那就双膝跪地、身体后仰做这个动作，将臀部向上抬起几厘米，使其离开小腿。一直这样练习，直到你足够强壮之后再尝试做标准的直桥。

第三式 高低桥

动作

高低桥需要借助一个与膝盖等高或略高的物体。在监狱里，床铺是最好的选择。一般家庭里的床稍高一点，但也可以。坐在床的边缘，身体向后躺在床上，双脚平放地上，与肩同宽。身体往前挪，以便髋部离开床。双手放在头部两侧，手指指向脚。这是该动作的起始姿势（图87）。双手用力下压，肘部打开，推起髋部，同时背部弯起成弧形。继续平缓地尽力上推身体，至少让头部与身体完全离开床。手臂不必完全伸直，肘部应该是弯曲的。或许你只能将自己的身体推起几厘米，那就可以了。有控制地向后仰头，以便能看见身后的墙壁。这是该动作的结束姿势（图88）。然后反向运动，缓慢地放低身体，直到躯干与头部再次完全躺在床上。保持正常呼吸。



图87　借助一个与膝盖等高或略高的物体。



图88　手臂不必完全伸直，肘部应该是弯曲的。

解析

高低桥是桥系列中第一个标准的“头手并列”姿势的练习。这种姿势会强化训练者的腕部，打开其肩部与胸部，为之后的动作打下基础。相比于之前的几式，此动作要求脊椎上部有更高的柔韧性和收缩力。

训练目标

- 初级标准：1组，8次
- 中级标准：2组，各15次
- 升级标准：3组，各30次

稳扎稳打

角度越小（即头和手所处的位置越高），桥就越容易。如果床上的高低桥太难，那你可以尝试在更高的物体上练习，比如餐桌或书桌，直到可以用更低的物体练习为止。

第四式　顶桥

动作

平躺在地上，弯曲膝盖，把脚拉向臀部，直到脚跟与臀部相距约15～20厘米。双脚与肩同宽或略窄，双手撑在头部两侧的地板上，手指指向脚，两肘指向天花板。尽力抬起髋部，使身体离地。手臂与腿继续用力推，直到背部形成优美的弧形，髋部高高抬起。头向下仰，头顶指向地板，这是“桥式”。保持这个姿势一会儿，然后弯曲手臂与双腿，直到头部轻轻接触地板。这是该动作的起始姿势（图89）。再次暂停一会，然后将背部向上推起成“桥式”。这是该动作的结束姿势（图90）。运动过程中要小心，以免撞到头部。在整个练习组中，背部始终要保持弧形，并且尽量正常呼吸。完成训练目标之后，慢慢地放低肩部、背部和髋部，直至整个身体接触地面。



图89　弯曲手臂与双腿，直到头部轻轻接触地板。



图90　将背部向上推起成“桥式”。

解析

瑜伽是以静态姿势训练人体的背部，“老派”体操则专注于动态的力量。这种小幅度练习只是学习完整的桥的预备阶段。

训练目标

- 初级标准：1组，8次
- 中级标准：2组，各15次
- 升级标准：2组，各25次

稳扎稳打

如果你刚开始进入“桥式”有点儿吃力，那就在腰下面放一些东西——两三个坐垫或枕头应该就够了。如果你不能让头部接触地板，那就先练习较小的动作幅度，在以后的锻炼中再把头降得越来越低。

第五式　半桥

动作

这个动作需要借助一个篮球或足球来控制动作幅度。坐在地上，把球放在自己身后的地上（靠近自己）。向后躺，只有双肩和双脚在地面上，双脚与肩同宽或略窄，球支撑着腰部。如果你感觉这种姿势不舒服，在开始前可以在球上放上毛巾或坐垫。双手撑在头部两侧的地板上，手指指向脚。然后，用手把双肩和头部推离地板，只用双脚、球和手掌支撑身体。这是该动作的起始姿势（图91）。在这个姿势基础上髋部要尽力向上顶起，伸展手臂和双腿，抬起背部，直到背部完全离开球。继续向上运动，直到背部形成完全的弧形。这是结束姿势（图92）。在最高处暂停一会，然后慢慢放低身体，回到起始姿势。在一组动作过程中，后腰只能轻轻接触球，而不能将整个身体的重量都压在球上。重复练习，尽量保持正常呼吸。



图91　双脚与肩同宽或略窄，球支撑着腰部。



图92　继续向上运动，直到背部形成完全的弧形。

解析

半桥其实是第六式标准桥的上半部分动作。等你能达到下面的升级标准后，你的脊椎肌肉将变得强劲且柔韧，足以完成更难的标准桥的下半部分动作。

训练目标

- 初级标准：1组，8次
- 中级标准：2组，各15次
- 升级标准：2组，各20次

稳扎稳打

与大多数桥动作一样，如果你觉得如上述般完成训练目标有困难，可以先缩小动作幅度，然后一点点增加难度。

第六式　标准桥

动作

平躺在地上，弯曲膝盖，让双脚向臀部靠近，直至与其相距约15～20厘米。双脚与肩同宽或略窄，双手撑在头部两侧的地板上，手指指向脚，两肘指向天花板。这是该动作的起始姿势（图93）。尽量把髋部向上抬，从而使身体离开地板。手臂和双腿继续用力推，直到背部形成优美的弧形。在完美的桥中，手臂要完全伸直。头部尽量后仰，从而看到后面的墙壁。这是该动作的结束姿势（图94）。在最高处暂停一会儿，然后反向运动，有控制地放低身体——要平缓地降低，不要一下塌下来，这样你会受益更多。继续放低身体，直到髋部、背部和头部完全接触地面。这一连串动作就是一个标准的桥。完成相应的训练目标，整个过程尽量保持正常呼吸。

消化。

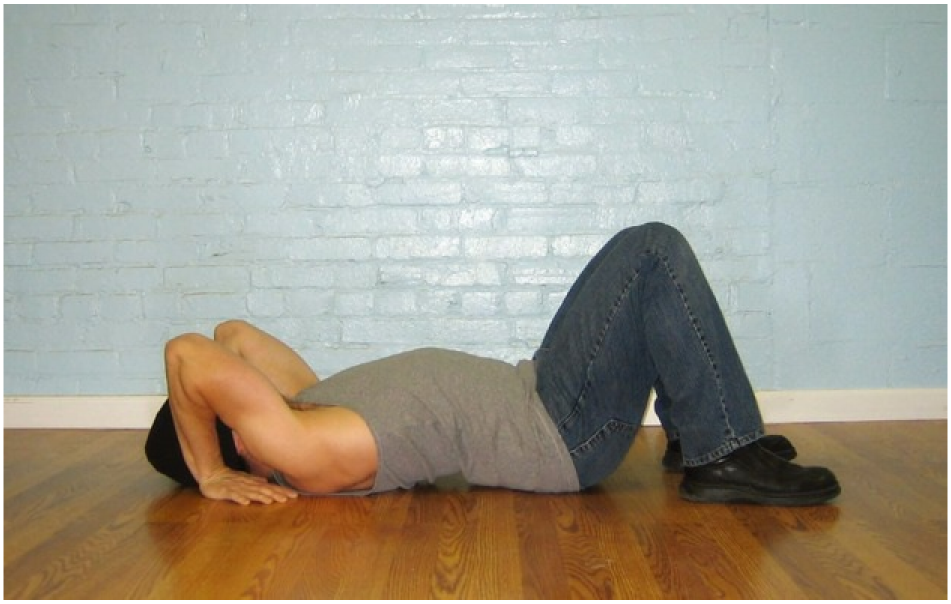


图93　双手撑在头部两侧的地板上，手指指向脚，两肘指向天花板。



图94　头部尽量后仰，从而看到后面的墙壁。

解析

标准桥是一个不同寻常的动作，它既可以预防和治疗很多背部问题，也可以增加全身的柔韧性，还可以增强脊柱深层肌肉的力量、扩展胸腔，舒展肩膀。此外，它还能强化双臂和双腿，改善血液循环，甚至有助于消化。

训练目标

- 初级标准：1组，6次
- 中级标准：2组，各10次
- 升级标准：2组，各15次

稳扎稳打

想要做到理想的桥——尤其是将双臂和双腿完全伸展——确实很难，需要耐心刻苦的练习。开始时尽量把身体向高抬，“完美”终有一天会来眷顾你的。

第七式　下行桥

动作

站在距墙壁大约一臂远的位置，如果把握不准，可以稍近一点儿，这样可以更安全地调整。双脚与肩同宽，髋部向前挺，身体向后弯。抬起下巴，头尽量向后仰，以舒服为准。身体继续平缓地向后弯，直到可以看到身后的墙壁。一旦能看见墙壁，便将双手举过头顶，手掌紧贴墙壁，手指朝下，与头部齐平。这是该动作的起始姿势（图95）。将一部分体重向后转移到手上，把一只手降低几厘米，再让其紧贴墙壁；然后再移动另一只手，使其降得更低。用手在墙壁上向下“行走”时，身体要一直向后弯曲（图96）。手向下移动的同时，双脚也要一点点远离墙壁，以适应身体弯曲——只要感觉需要这样做，就小步向前移动。双手继续交替下移，直到移至墙根为止。之后双手手掌撑地，此时你其实是在墙根处做标准的桥式。这是该动作的最低点（图97）。然后让身体落到地板上，再站起来，回到起始姿势，重新开始下一轮动作。整个动作过程中要平缓呼吸。



图95　身体继续平缓地向后仰，直到可以看到身后的墙壁。



图96　用手在墙壁上向下“行走”时，身体要一直向后弯曲。

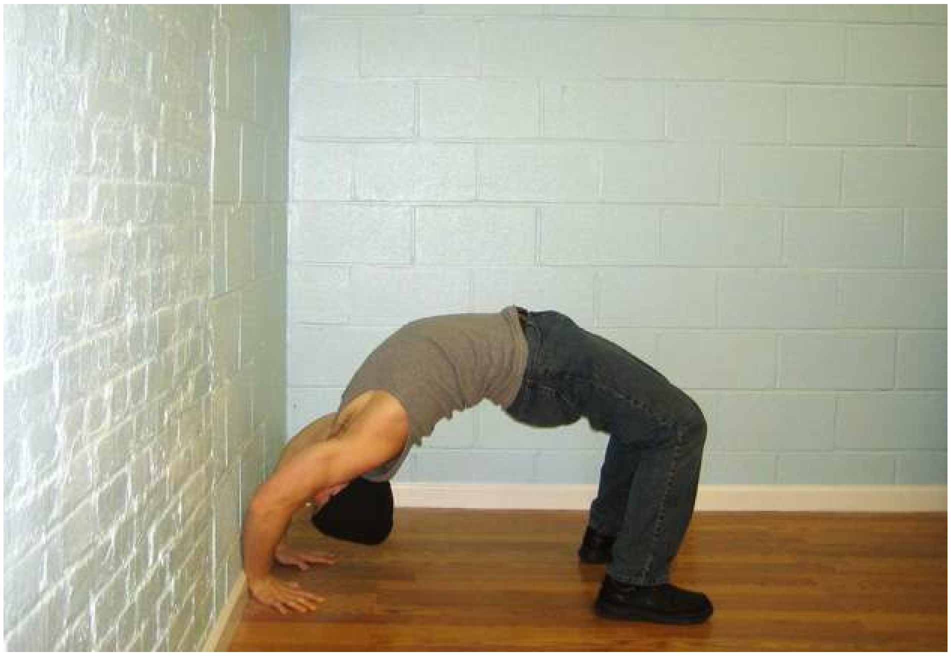


图97　双手手掌撑地，此时你其实是在墙根处做标准的桥式。

解析

顺着墙壁向下“走”比向上“走”容易，所以要先掌握这个。

训练目标

- 初级标准：1组，3次
- 中级标准：2组，各6次
- 升级标准：2组，各10次

稳扎稳打

第一次做该动作就能“走”到墙根的人寥寥无几。你可以一点点地增加动作幅度——每次训练都降得更低一点儿。另外，“把步子迈得小一些”也会更容易一些。

第八式　上行桥

动作

背向墙壁（不接触墙壁）站立，身体向后弯曲，双手举过头顶，与墙壁接触，做出第七式的起始姿势（图95）。然后，如第七式中描述的那样，双手向下“行走”，直到贴着墙根做出标准的桥式（图97）。接下来，你需要向反方向运动。让一只手重新接触墙壁，同时用力推墙壁，之后让另一只手也接触墙壁，位置比之前那只手略高（图98）。把双手从地面上转移到墙壁上，是该动作最难的地方。接来下只是交替地把一只手放得比另一只手更靠上一些，顺着墙壁往上“走”。随着身体逐渐伸展，你很可能需要慢慢小步移动向墙壁靠拢，以保证手掌处有足够的压力。继续向上“走”，直到身体几乎伸直（图99）。然后，双手轻轻推墙，再次完全脱离墙壁站立（图100）。站立、向下“行走”、向上“行走”、再回到站立姿势，这就是一个完整的动作。



图98　让一只手重新接触墙壁，同时用力推墙壁。



图99　继续向上“走”，直到身体几乎伸直。



图100　双手轻轻推墙，再次完全脱离墙壁站立。

解析

一旦你具备了顺着墙壁向下“走”所需要的柔韧性与力量，就该开始练习向上“走”了。这并不要求更好的柔韧性，但要求更大的力量，因为你要克服重力。

训练目标

- 初级标准：1组，2次
- 中级标准：2组，各4次
- 升级标准：2组，各8次

稳扎稳打

与第七式一样，想要完美地做成该动作，关键在于逐渐增加动作幅度。首次尝试时，只要顺墙壁向下“走”到某一点就可以了——确保你还能从这一点再向上“走”回来。如果觉得有用，就用粉笔把这一点标记下来，并逐渐降低下降的高度。

第九式　合桥

动作

直立，双脚与肩同宽，身体后方的空地要足以让训练者平躺。这是该动作的起始姿势。双手置于髋部两侧，并开始向前推骨盆（图101）。当骨盆移至你的极限时，开始弯曲膝盖，同时脊柱向后弯曲成弓形。然后头部向后仰，眼睛向后看。整个过程要流畅、一气呵成。继续弯曲脊柱，直到你可以看到身后几厘米的地面。一旦看到地面，就让双手离开髋部并将其举过头顶（图102）。这种姿势要求你有很好的柔韧性，前移的髋部加上弯曲的膝盖能够防止你向后摔倒。继续向后、向下运动，手臂保持伸展，直到手掌接触地面。这是该动作的结束姿势（图103），标准的桥式。接着，弯曲手臂与双腿，直到背部着地。然后站起来，回到起始姿势，重复动作。在整个练习组中，保持正常呼吸。



图101　双手置于髋部两侧，并开始向前推骨盆。



图102　一旦看到地面，就让双手离开髋部并将其举过头顶。



图103　手臂保持伸展，直到手掌接触地面。

解析

该动作是目前为止难度最高的桥。它包含最终式铁板桥中的“离心”运动阶段，即反向运动阶段。

训练目标

- 初级标准：1组，1次
- 中级标准：2组，各3次
- 升级标准：2组，各6次

稳扎稳打

起初，在该动作的最后三分之一阶段，你的身体很可能会向后倒，运气好的话你可能还能够用手掌“砸”地。这样可不行，你必须反复练习，直到你可以让双手温和地落在地面上。有个小窍门对你会有帮助，就是向后倒在台阶上——每次选择更低的台阶，直到可以让双手缓和地落在地上。

最终式　铁板桥

动作

直立，按照合桥（第九式）的运动过程，做出标准桥式（图104）。双臂伸直，同时弯曲膝盖，将体重转移至双腿。双手（最后是手指）用力按压地面，使手掌离地，同时继续向前转移体重。此时，如果你的后背足够柔韧以维持高度的弓形，腹部又足够有力，在你起身时手指会离地（图105）。这个向上的运动过程应该是平缓向前转移体重的结果，而非用双手以爆发力推地面的结果。继续向上运动，双手绕过肩部收回，颈部也收回，与身体成一直线。最后，将髋部拉回，成直立姿势，双手回到身体两侧。这是该动作的结束姿势（图106）。从直立姿势做成标准桥式，然后把自己从下向上拉回成直立姿势，就是一次完整的动作。重复练习，保持正常呼吸。



图104　按照合桥（第九式）的运动过程，做出标准桥式。



图105　双手（最后是手指）用力按压地面，使手掌离地。



图106　将髋部拉回，成直立姿势，双手回到身体两侧。

解析

这是桥系列的最终式，它需要不可思议的柔韧性、强大的关节、强有力的肌肉以及极好的平衡能力和协调能力。经常练习铁板桥，可以增强敏捷性、按摩内部器官，调整脊椎和肌肉系统，让你精力充沛。达到高次数练习后，它还会为你的新陈代谢“加油”。

训练目标

- 初级标准：1组，1次
- 中级标准：2组，各3次
- 精英标准：2组，各30次

稳扎稳打

犹如练习合桥（第九式）一样，练习铁板桥也可以借助台阶一点点增加动作幅度。采用较宽的站姿也会有所帮助，但最终还是要争取回归到与肩同宽的站姿。

桥系列升级表

第一式	短桥	逐步做到 3×50 次 然后开始第二式
第二式	直桥	逐步做到 3×40 次 然后开始第三式
第三式	高低桥	逐步做到 3×30 次 然后开始第四式
第四式	顶桥	逐步做到 2×25 次 然后开始第五式
第五式	半桥	逐步做到 2×20 次 然后开始第六式

桥系列升级表

第六式	标准桥	逐步做到 2×15 次 然后开始第七式
第七式	下行桥	逐步做到 2×10 次 然后开始第八式
第八式	上行桥	逐步做到 2×8 次 然后开始第九式
第九式	合桥	逐步做到 2×6 次 然后开始最终式
最终式	铁板桥	终极耐力 2×30 次

更上一层楼

如今，健身房里有许多大块头，他们的四肢和躯干都相当强壮——对于在健身房里举重来说，相当强壮。但他们就只有这点了。毫无疑问，如果你能达到桥系列的最终式，你的脊柱将具有不可思议的力量——不仅表面肌肉如此，就连大负荷举重通常无法触及的最深层组织也如此。同样，我见过许多自认为柔韧性不错的武术家，但只要和他们一起训练就会发现，他们的身体只是在前倾时才算得上柔韧。若让他们向后弯身以

双手接触地面，那他们的屁股肯定会先着地。

桥系列会给你不可思议的力量与柔韧性。如果这就是桥系列的全部好处，那也完全值得你将其列入训练计划中。但是，完成这个系列会让你得到更多，比你从任何其他动作中所得的都多，多得多：它可以修复背部的旧伤（比如椎间盘突出），避免新伤；也会强化腹部、三角肌、双腿及双臂；同时还可以扩展胸腔，打开双肩，使整个身体更灵敏、更协调；它会提高身体的平衡能力，矫正不正确的姿势，促进消化。好处多得说不完。

如果你已经达到了最终式，还想更进一步，那最好牢记以下的事实。桥远不只是一种力量训练，或者一种柔韧性练习，而是自成一体的完整的训练法，可以在每一个方面促进健康和体能的发展。因此，如果你想更进一步，不要只想着如何增强力量或柔韧性。

你的确可以用桥继续增强力量，方式之一就是在第六式标准桥中使用负重。圣昆汀监狱曾经有一个非常壮实的力量举运动员，他做标准桥时会让体重达90千克的伙伴坐在自己的肚子上。你几乎不能相信那样的大块头居然能做那样的表演，他自己的体重也超过135千克，而且不全是肌肉，但是常年练习桥，让他的身体异常柔软。尽管负重的桥看起来很棒，但是我对在脊柱练习中这样做总是心存戒意。偶尔尝试几次负重练习是一回事，长年累月如此是另一回事——最后肯定会出问题。

想增加柔韧性其实也很容易，你只要每次在桥动作的最低点（桥式），让头更靠近脚即可。在这个动作中人类的终极柔韧性是脚底紧贴头顶，该姿势即瑜伽中的蝎子式。你可能见过柔术演员表演这个绝活，看他人表演是我离这个绝活最近的时刻。除非你是个女子，而且从年轻时就开始练习体操，否则想达到这个水平的机会基本为零。能做该技巧的成年男性极为罕见，除非他们有医学上所谓的“过度灵活”（有时被错误地称为“双重关节”）的身体。柔韧性很重要，但已经有更安全、更有效的方式能增强我们背部的柔韧性，所以我并不建议你将精力集中在这种训练上。

如果你打算由铁板桥更进一步，我推荐两条途径。

第一，整合自身体重训练技巧，尤其是把倒立撑与桥结合在一起。在桥式中，不要用双手推起，而是用双腿蹬起身体，在身体垂直时保持倒立姿势。虽然要花点儿时间练习，但这其实是进入倒立姿势最酷的方式之

一。能这样做之后再尝试反向做，从倒立姿势慢慢降低双腿，最后成桥式（首次尝试时一定确保下面有垫子缓冲）。等你可以轻松地做这些转换动作时，就可以将其结合在一起。翻筋斗成倒立姿势，然后下降成桥式，再蹬回成倒立姿势。这种高级技巧要求训练者身上的每块肌肉都有钢铁般的力量、鞭子般的柔韧性，这会极大地增加全身的控制力，还有不同寻常的满足感。当然，只有掌握了铁板桥，并达到倒立撑系列至少第四式，你才能开始尝试这种组合动作。

第二，高位桥。若力量体操这一路不对你的胃口，那你可以尝试高位桥。使用高于地面的平台会使铁板桥（在无需增加负重的情况下）变得更难、更需要爆发力——鲜有人知道这点。在平台（比如一级台阶）上直立，然后向后弯身，最后双手落地成桥。如果可以，再将身体推回到站立姿势。这个动作的幅度更大，需要极大的身体力量。这可能是在铁板桥之上“更上一层楼”的终极方式，但刚开始练习的时候要慢慢来，多加小心，因为高位桥会给手腕带来很大的考验。

变式

桥是不可思议的全能练习，因此罕有可以真正取而代之的变式。下面有些练习（比如骆驼式）和桥有些许类似之处，因为它们也同时要求脊柱的力量和柔韧性。而其他练习（比如俯卧挺身）只能强化脊柱与髋部，对身体柔韧性的影响微乎其微。因此，如果你因为某些原因（比如手臂受伤）无法练习桥，这些都是很好的维持背部力量的练习。

弓式

这是经典的脊柱练习，可以提高背部的收缩能力，并训练脊椎及其周围的韧带。趴在地上，双膝弯曲，脚跟接近臀部上方，左右手分别向后抓住同侧的脚踝。这本身就有一种拉伸感，但还没完，之后，纯粹使用脊柱的力量，同时将胸部和双膝尽量抬高并使之离地，保持此姿势10～30秒。一旦你觉得弓式太过轻巧，便可以尝试骆驼式。

骆驼式

双膝跪地，两膝相距几厘米。屁股不要坐在小腿上，大腿与躯干成一条直线，与小腿的夹角成90°。由此姿势开始，脊柱慢慢向后弯曲成弓形，双手向后抓住脚踝。之后将髋部向前推，使脊柱的弯曲度最大化，

坚持10～30秒。说来容易，但这需要脊柱的深层肌肉有一定力量才能完成。我是从一位住在美国西海岸的瑜伽修行者那里学到这个绝妙动作的。好像没人知道它为什么叫“骆驼式”，我一点儿也看不出哪里像骆驼。

蜥蜴桥

这是比标准桥难度更大的变式。先做出标准桥式（见图90），然后抬起一侧的手臂及另一侧的腿，使它们与地面平行，并分别朝向正前方和正后方。坚持该姿势片刻，然后用四肢支撑身体，再换用另一只手臂及其相对的腿练习。与标准桥相比，该动作需要四肢更有力量，同时也会强化腰部肌肉，因为它们必须极度紧张以维持身体平衡。

山羊挺身

这是我推荐的少数需要训练伙伴的练习之一。趴在餐桌、书桌或较高的台子上，让双腿（直到骨盆）在平面上，上半身从髋部处开始悬空并下垂——与双腿的夹角成90°。你要想保持这个姿势，需要他人压住你的脚踝，以免摔下来。你可以在髋部下面放个垫子或一块毛巾，以增加舒适度。双手置于脑后，上半身向上抬起，直到与双腿持平。坚持此姿势片刻，然后慢慢放低身体，如此重复。山羊挺身能够锻炼腘绳肌、臀肌、髋部和脊椎肌肉，而同时也不会给脊柱造成任何压力。那些由于做大重量硬拉或深蹲而使椎间盘破裂或部分错位的家伙，可以通过该练习锻炼背部肌肉，而不会加重旧伤。

俯卧抬腿

做山羊挺身时双腿保持不动，以髋部为主轴或支点抬起上半身。以此类推，把这个动作反过来做也可以锻炼相同的肌肉：上半身保持不动，还是以髋部为支点，抬起双腿。要这样做，就必须趴在餐桌或书桌上，上半身在桌子上，双腿悬空（由于腿比躯干长，所以很可能接触地面，但并无大碍）。抓住桌子（只要能稳定上身，怎样都行），然后在身后抬起双腿，直到它们与上半身成一条直线。双腿尽量保持伸直会增加动作难度。在动作最高点保持片刻，然后有控制地放低双脚。多次重复练习。我发现，大的沙发式扶手椅非常适合练习俯卧抬腿。横趴在椅子上，髋部在一侧的扶手上，胸部则在另一侧的扶手上。可以向下伸手抓住椅子以帮助稳定身体。如果你家里有把舒服的椅子，那就可以尝试一

下（一般的床太低，会大大降低该练习的效果）。俯卧抬腿具有山羊挺身的全部好处，此外还不需要训练伙伴。该动作对那些背部有伤的训练者来说可谓福音，因为它可以增加下背部的血液循环和力量，同时又不会给背部造成压力。

俯卧挺身

趴在地上，双脚并拢，双手置于脑后。尽可能低抬高胸部和双脚，双膝不要弯曲。其实，你的四肢只能向上移动几厘米，但这确实是很好的锻炼脊椎肌肉的练习。多次重复或在动作的最高点坚持10～30秒（就像浮在水面上的小船）。由于在这种动作中，腿部的移动幅度非常小，所以腘绳肌、臀肌和髋部不能得到和竖脊肌一样的锻炼。我还发现，该练习能够很好地解决中背部轻微痉挛的问题。如果你总是伏案工作，那它也是让背部焕发新生的绝佳动作。该练习非常和缓，你若是愿意，可以一天练习多次。两臂伸直向前（就像在飞一样），会稍微增加动作的难度（由于杠杆原理）。

后手翻

你迟早会想练这个。随着背部越来越柔韧，并越来越熟悉后弯动作，到某个时候你很可能就会想：能不能来个后手翻。你知道怎么做——可能在电影里见过很多次了。跳起来，向后翻筋斗，用手短时间撑地，然后以双脚落地，犹如猫一样灵敏。多酷啊！其实，急于探索后手翻并不是坏事。除了看起来相当妙之外，在很多方面该动作都算是桥的“弹震式”版本：它能够让你以比桥更具爆发力的方式训练脊椎肌肉、髋部和腿部，还会迫使你的全身以迅疾的运动风格做动作。其实，一旦你的髋部与脊柱通过桥练习被打开之后，后手翻就并非高不可攀了。如果你坚持不懈，即便身体超重也能做到这个。我多次见到胖乎乎的武术家洪金宝表演后手翻，还是在他40多岁时。关键在于信心。我第一次尝试后手翻时，做到一半就临阵退缩，结果差点儿把头撞破（那次尝试是在混凝土地面上），这严重打击了我的自信心。你第一次最好在厚厚的泡沫垫上尝试。后手翻动作快如闪电，需要亲身体验才能真正领会，所以动口不如动手，但我至少可以给你一些指点。用力跳起，但不单单向上跳，而是既向上又向后跳。手臂随之尽快上摆，越过头顶向后摆。后背收紧成弓形，头部始终处于两臂之间，在地面上找个点放置双手。在发现这个点的同时，双腿也顺势上摆，惯性会完成其余的工作。一旦掌握后手翻，你可能就想尝试后空翻，后空翻与后手翻动作相同，只是双手不着

地（参见下图）。这需要腿和脊柱更具爆发力，同时腹部也要很有力才能把双膝带过去。后空翻还可以发展成其他特技（如果你想探索的话），比如蹬墙后空翻、后空翻踢、转体空翻等。



一位运动员在做后空翻，注意那弯曲成弓形的背部，如果没有强有力的脊椎肌肉是不可能做到这个的。

第十章　健康、强力的肩膀

倒立撑

很难想出有什么身体部位，能比肩膀更关乎纯粹的男子汉气概。人类天生就明白肩膀与力量的联系，所以在希腊神话中阿特拉斯（Atlas）以双肩掮天。在几乎所有的手臂动作中，肩部的主要肌肉——三角肌都起着传递躯干肌肉力量的作用。因此，如果肩膀弱，整个上半身也就弱。宽大的肩部就是“强劲有力”的象征，其他任何身体部位都没有能与之相提并论的视觉效果。

听起来很不错，但现代肩部训练方法有一个问题。

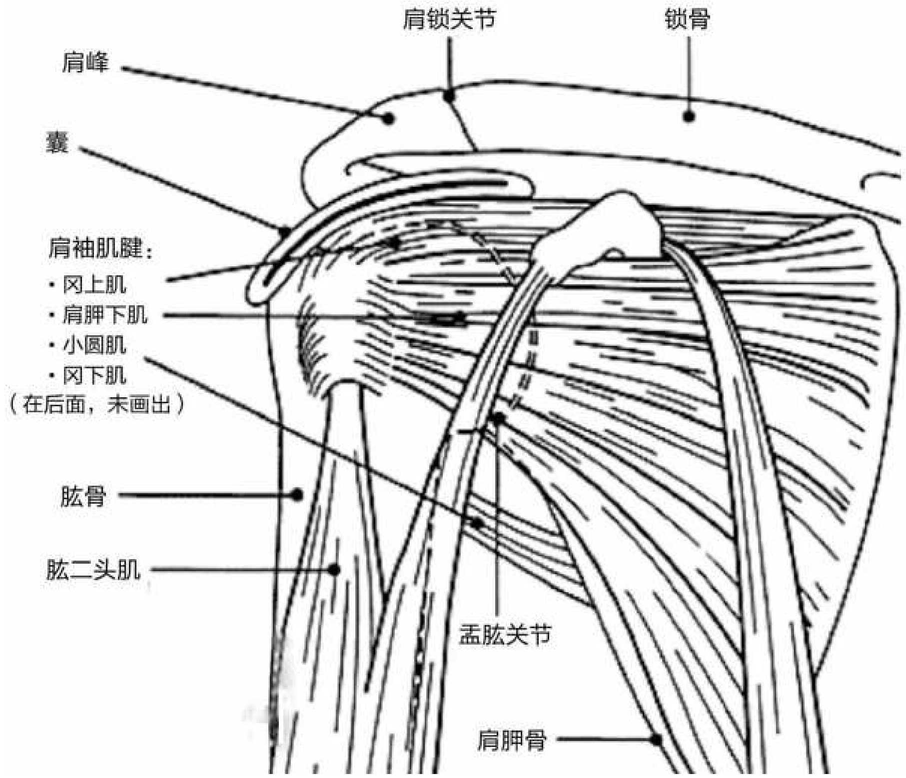
这个问题根深蒂固。

疼痛的肩膀

肩部疼痛与力量训练似乎天生就是一对，就像火腿和鸡蛋、爱情和婚姻一样。真是悲剧。不管你喜欢什么样的训练方式——健美、力量举重、奥林匹克举重、器械训练等，肩部疼痛在其中都可谓俯拾即是，事实上二者已经成了同义词。如果你已经进行了超过六个月的重量训练或器械训练，那你应该已经体验到令人不得安宁的肩部疼痛了——虽然可能还不算严重。如果还没体验到，那你可真是一个幸运儿，但如果继续训练，你会体验到的。

这些伤痛绝大多数都发生在肩袖上。你可能听过“肩袖”这个术语，如今在任何关于运动伤病的讨论中，这个流行词都可谓铺天盖地。对健身人士和运动员来说，肩袖和前交叉韧带一直是麻烦不断的部位。很不幸，尽管这个词被广泛使用，但许多训练者还是不知道肩袖是什么以及有什么用。首先，肩袖不是一块肌肉，而是一个肌肉群，其作用是将肱骨（即上臂骨）稳定在肩关节窝中。详细来说，肩袖包括四块肌肉（冈上肌、小圆肌、冈下肌、肩胛下肌），它们控制上肢向前、向后旋转。（而三角肌是肩膀处的大肌肉，负责手臂的主要运动，通常与背阔肌侧面、大圆肌和斜方肌背部、胸肌胸部协同工作，可以使手臂向下、向后、向前以及向上运动。）

这种旋转运动十分重要，原因有两点：首先，因为手臂在运动中一直在旋转——即便看起来完全直来直去的动作，也需要肱骨或前或后旋转才能完成动作，比如前推或后拉。动作越大，旋转越大。大幅度运动更会引起肱骨在肩关节窝内剧烈扭转。手臂靠球窝关节连接在锁骨上，若肱骨不能旋转，那上臂几乎就是瘫痪的。其次是安全问题。球窝关节的结构十分巧妙，这给了它极大的灵活性，但代价是脆弱。肩部其实很弱，旋转时极易受伤。肱骨剧烈扭转时，肩袖尤其容易受伤。大重量的杠铃练习（尤其是推举）会强迫肩袖承受很大的压力，其周围较大的肌肉，比如三角肌、胸大肌、背阔肌等都很大很强，且它们的运动方式相对都很直接，所以可以承担反复的大负荷工作，但是相对较小且更复杂的肩袖，则不适合这种不自然的重量练习。



肩袖复杂而脆弱的结构。

只需一次杠铃训练，肩袖就会发炎。几乎所有的重量训练者的肩部都将面对不同程度的拉伤、损伤。起初往往很轻——肩袖和相连的肌腱只是会变得敏感、发炎。这时，那些受到“块头增大”鼓舞的训练者往往会继续练习，从而使问题加重。由于肩袖跟不上周围大肌肉的发展速度，随着后者越来越大、越来越强，这种力学上的不平衡会使它不得不承受更大的压力。卧推和肩推的重量会越来越重，对肩部的慢性损伤则不断增加。不在健身房的时候，训练者不得不尽量少使用肩膀，因为那儿动起来会疼，会噼啪作响。日常活动的减少最终会导致肩部的柔韧性变差、深层血流减少，而这又会使问题进一步加重。最终结果是无休止的病痛，比如肌腱炎、肩部撞击症、滑囊炎和冻结肩。几乎所有高水平的举重者都活在肩痛中。资深的健身房鼠辈也许看起来块头不小，甚至也确实强壮，但我敢打赌他们肩部的健康状况都很糟糕。在关节镜下，你通常会看到他们肩膀的内部就像被狂轰滥炸过一般。大多数持续锻炼10年以上的资深举重运动员，都经受着某种肩部关节炎症。运气差的最终会有一块或更多肩袖肌肉彻底撕裂，不得不接受手术治疗。不管他们是否继续进行日常医疗，还是坚持各种物理疗法，疼痛都已成为他们生命的一部分。

自然的肩部动作与做作的肩部动作

许多力量训练者都认为，只有一种方式可以用来应对肩部疼痛，那就是学会与之共处。这太可悲了。在此我得告诉你，事实并非只能如此。信也好，不信也好，的确有一种方法既可以培养大块头、强劲有力以及有实用能力的三角肌，又不会伤害肩膀。但是，为了理解这种方法，你必须先明白那些人错在何处。

确实有些地方出了错。疼痛并不是训练的孪生兄弟。事实上我深信下面这种观念：如果训练不能逐渐缓解身体的疼痛，那肯定是你做错了什么。

为什么重量训练会引起这么多的肩部疼痛呢？有人可能不假思索地认为肯定与重量太大有关，实际上，这与训练中所用的重量无关。人类身体的力量可以达到非常夸张的水平，而根本不带有关节问题。其实，人类的身体在本性上就是想要变强的。问题在于所采用的练习动作，那些对人体来说不自然的动作。如果用自然的、本真的动作取而代之，那么疼痛也将随之而去。人体就像一台设计精细的机器，使用不当就会出毛病。如果使用合理，让身体做它本该做的事，就不会出问题。

让我们花点儿时间分析对肩部危害最大的两大“罪犯”：肩部推举（军体推举、颈后推举、挺举等）和仰卧推举（包括模仿这些动作的器械运动，它们同样糟糕）。做这些动作时，所谓的“正确”姿势都需要肘部外撇，从而刺激大肌肉群。尤其是在练习肩部推举时，肘部应该处于身体两侧，据说这样可以刺激三角肌中束。这就是人们发明颈后推举的原因——将杠铃置于脖子后，的确能够强迫肘部外撇。做推举动作时，要肘部保持不外撇其实非常困难，在使用宽握姿势时更是如此（这也正是宽握姿势受欢迎的原因之一）。卧推也好不到哪儿去，将重量压在胸部之上必然会迫使肘部离开身体。在健美界，肘部远离身体，几乎与锁骨成一条直线被视为举重动作的“完美”姿势，这样据说能够给胸部更多刺激。在所有推举动作中，“全动作幅度”通常是被认为是好的，这意味着横杆接触身体，然后再被推离，直到双臂伸直（或几乎伸直）。

从人体生物力学角度看，这些动作及其各种变式完全不自然，尤其是被视为“好姿势”的两个标准更是如此：

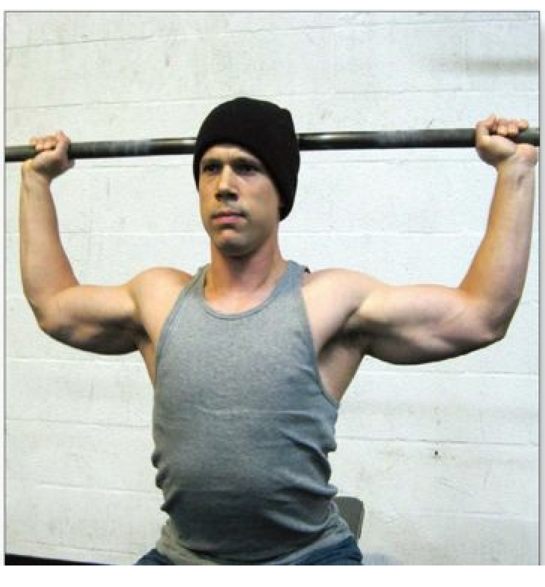
1. 肘部外撇到身体两侧。

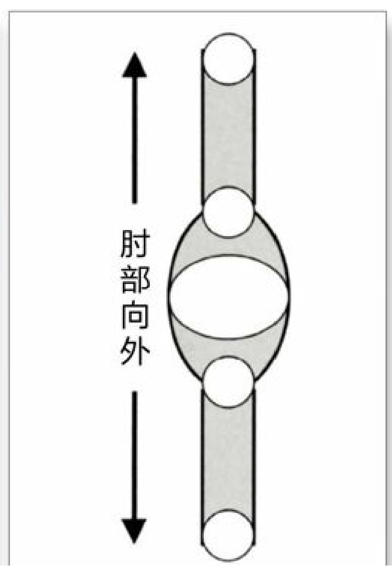
2. 在动作最低点时，杠铃横杆接触身体。

如何证明呢？想要理解什么是人体的自然动作，最好先看看人们的本能动作。让我们找个与肩部推举类似的日常动作（比如看看父亲举起自己的孩子），你会注意到，在本能的上举动作中，肘部并不会外撇，而是保持冲前。其实，不管你让谁把某个东西举过头顶，只要空间允许，他的肘部总是会保持向前。肘部向两侧撇是完全不自然的。再来看看另一点——让杠铃接触身体之后再将其推起，我们可以想想与卧推类似的本能动作。无论是推动抛锚的汽车，还是把攻击你的人推开，你都不会让所推的东西先接触你的胸部。开始做“推”这个动作时，我们的肘部只会半弯曲。身体会很自然地选择这样的方式，因为这样会更有力、更稳定。

如果能够按照人类的本能去举重，健身房里就几乎不会有慢性伤痛了。但是俗话说聪明反被聪明误，人们往往会强迫自己做一些不自然的动作，而我们在进化中没有适应这些动作。然后我们会纳闷，训练为什么会与疼痛相伴！

上面关于自然的推举动作与做作的推举动作（肩部推举与卧推）的对比，与之前关于肩袖的描述密切相关。我说过，夸张的动作会引起肱骨在肩关节窝中急剧扭转，这时负重的肩袖尤其容易受伤。肩部推举和卧推都属于夸张的动作（肘部一直保持在身体外侧，又让杠铃下降到胸部、颈部或肩部），也就是说都会导致肱骨急剧扭转。肱骨与肩袖相连，而肩袖又承载着大重量杠铃的全部冲击力。如果你去除推举过程中的这两个因素，你就几乎去除了所有的肩部问题。





上图展示了杠铃推举中肘部的姿势。注意肘部如何被迫外撇。对肩袖来说，这是极易受伤的危险姿势。

解决之道

如果你曾经在肩袖正发炎、受伤时尝试过推举杠铃，那你应该已经（很痛苦地）注意到，所有疼痛或大部分疼痛都发生在动作的低处，即卧推中杠铃接近胸部时、肩部推举中杠铃接近肩部时。在健身房里，有些人肩部一出问题马上就会将动作幅度减少一半（只做动作的上半部分）以缓解疼痛。

许多人也注意到，不用杠铃而改用哑铃（即使重量仍然很大）时，肩部疼痛会有所改善。这其中有两方面不同：首先，由于肘部不必再向外撇以适应不能弯曲的横杆，所以肘部可以自由地向前运动。这样会立刻缓解疼痛。只推举一个哑铃（无论单手还是双手）会更舒服，因为这样肘部会更倾向于自然向前。其次，与使用杠铃相比，使用哑铃时实际减小了动作幅度（尽管某些“专家”有不同说法）。我们可以降低杠铃，直至横杆接触身体。但同样在动作的最低点，我们只能让哑铃的铁片边缘接触身体，这样动作幅度便会减少几厘米。通常情况下，这就足以减轻某些由推举杠铃而引起的疼痛。

你若沉迷于举重，可以尝试以上述方法减轻自己的疼痛。但如果你真的很看重双肩的话，那么我建议你把这些东西全部抛弃，改用有史以来最自然的肩部练习——倒立撑。

强大的倒立撑

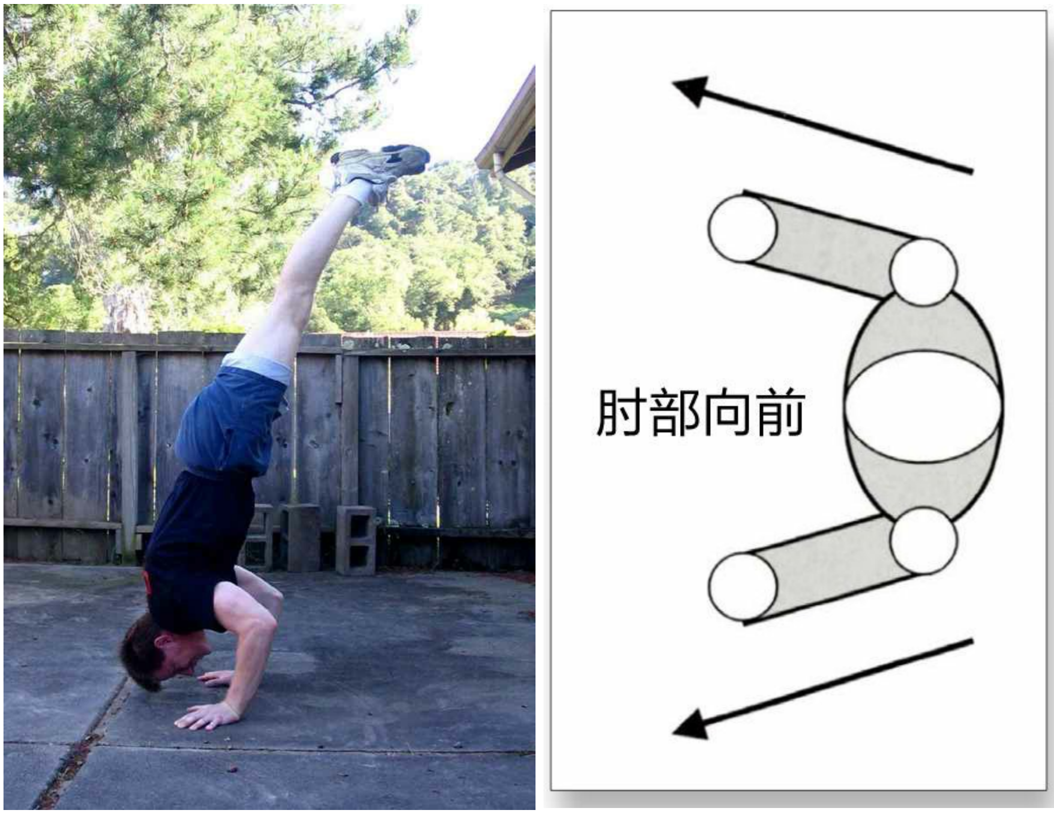
在倒立撑中，我们的身体会本能地摆出对肩部最有益的姿势。肘部始终保持在躯干内侧，与胸肌相对，把双肘撇到外侧则会感觉非常奇怪，而且几乎无法保持平衡，因为身体在这样的姿势中会前倾。肘部自然向前的姿势，可参见下页的倒立图片。你可以将其与杠铃推举中经典的肘部外撇姿势比较一下。此外，大的动作幅度会使肱骨扭转，并刺激肩袖，但练习倒立撑时不会这样。倒立撑就如同反过来的肩部推举，但是在头部接触地板后身体就不能再下降了。即便是那些资深的倒立撑练习者（可以降低到用下巴接触地面），也不能将身体降低到对肩袖不利的位置。此外，倒立撑中手掌平放的姿势比杠铃抓握的姿势更安全，平放的手掌可以均匀分布压力，从而以健康和谐的方式强化前臂（对俯卧撑也

是如此）。推举时抓握杠铃，会引起前臂和肘部出现类似网球肘的问题。只要方式正确，倒立撑相当安全。

即便只能安全健康地训练肩部，倒立撑也是一个重要的技巧，何况其益处远不止于此。先从力量说起，练习倒立撑相当于在肩部推举中推起自己的体重。若使用杠铃，你也许得花上几年时间才能达到这个力量水平（还伴随着很多伤痛）——事实上许多训练者根本就达不到这个水平，但是一般人都能在数月之内学会做倒立撑。也就是说，在很短的时间之内就能让肩部练出不可思议的力量。

倒立撑也可以让你掌握高级的平衡技巧和全身协调技巧，这都是通过重量训练无法换取的。倒立时保持身体稳定，会使前庭系统（内耳中的平衡器官）适应这种活动，并变得更有效率。在日常活动中，不管是否在倒立，这都会给你带来更好的平衡感与运动知觉。

倒立时，血液供给也是反向的，静脉与动脉要反向克服重力，并变得更有弹性、更强、更健康。消化器官也是如此。倒立时，头部充满新鲜血液，这可以滋养大脑，等完成练习后，你会感觉精神振奋，更加清醒。



体操专家罗杰·哈瑞尔（Roger Harrell）在表演完美的自由倒立撑技巧，你可以看到他的肘部是如何自然朝前的。对肩袖来说，这是最自然、最安全的姿势。

力量、肌肉、灵敏以及健康，都汇聚在一项练习中，你还要什么呢？

完美的姿势=完美的力量

倒立撑是困难的动作，你势必要养成自己独一无二的风格。最佳的练习方式就是遵从十式，稳步前进，“榨干”每个动作的“营养”，如平衡能力、肌肉控制能力、协调能力等。下面是一些技巧要点，有助于你在训练中逐步完善自己的技巧。

- 倒立撑可以靠墙做，也可以“自由”做（无任何凭靠），后者要求训练者在平衡训练上投入的精力和在力量训练上投入的一样多。本书的主要目标是发展肌肉与力量，所以这套系统将集中于有墙壁依靠的练习。如果你对自由倒立撑感兴趣，那么先掌握前几式靠墙的动作，这将带给你绰绰有余的力量，使你能够应付自由倒立撑。
- 前几式动作能够循序渐进地训练你的身体和大脑，使之适应倒立，在此过程中你还将学会如何蹬起靠墙和安全落地。切勿贸然尝试更

有吸引力的高难度动作，一定要先掌握最基础的。

- 蹬起时双手不要离墙太近——约15～25厘米（有时更远）会更稳定。双手与肩同宽，重量训练者也许倾向于更宽一些，但那样会不太稳定，并使动作缺乏效率。
- 练习倒立撑时，不要像做推举那样强迫两肘分开。肘部会自然向内，或者正对着胸前，或者略微斜向外。哪种都可以，舒服即可。
- 身体不要完全伸直，要略微向前弯曲。双脚比头部更靠后（见图112），这是身体倒立时最自然的平衡方式。背部既不要过度弯曲，也不要完全伸展，保持一定的弧度。
- 刚开始练习时，你可能想把背部抵在墙上，以分担体重，这可不是好习惯。你最终要达到的是只有双脚脚跟接触墙壁的水平。其实只需遵循上面的技巧要点——双手与墙壁有一定距离，身体弯成一定的弧度——双脚脚跟自然而然就会成为身体与墙壁的唯一接触点。你无需强迫自己摆任何怪异的姿势。
- 慢慢地，双脚给墙壁的压力会非常小——仅仅用于保持平衡。如果慢慢尝试用越来越小的压力，那么在你想做自由倒立撑时也不会太困难。
- 有人发现，依靠墙壁练习倒立撑时，脚跟与墙壁之间的摩擦会增加倒立撑的难度。你可以穿一双厚袜子，并选择在平滑墙壁上练习，这样就可以减少摩擦。我见过一些训练者会在砖墙上粘上胶带，从而帮助脚跟上下滑动。你可能需要这样做，也可能不用，看你自己。

倒立撑系列

练习倒立撑这样的自身体重技巧是真正的挑战，但成功所带来的满足感是从练习杠铃那里得不到的，更不要说学会掌控自己的身体后极度的兴奋感了。能上翻靠墙做倒立撑是很酷的事，必定会让旁观者一见难忘。但你不要期望两手一翻就能做上几次，要知道倒立撑是非常高阶的、非常难的动作（尤其是如果你的肩部之前受过伤）。在此我建议初学者先掌握窄距俯卧撑，即俯卧撑系列的第六式（参见第五章），然后再尝试倒立撑系列的第一式，这样你的双手、前臂和上肢带肌才能适应支撑整个身体的要求。掌握偏重俯卧撑（俯卧撑系列的第七式）能够强化肩袖，并有助于恢复之前已有的肩部问题，然后你才能尝试在倒立姿势中支撑自己的全部体重。

倒立撑系列的第一式让你习惯倒立，第二式将教你把力量转换成平衡能

力，之后的各式将在倒立中锻炼你的肌肉与力量。你的肌肉将接受越来越严峻的考验，直至达到最终式——单臂倒立撑。



第一式　靠墙顶立

动作

找一堵墙，在墙根处放置一个枕头（坐垫或叠好的毛巾也可）。双手和双膝着地，将头顶在枕头上，头部距离墙壁约15～25厘米。双手稳稳地放在头部两侧，大约与肩同宽。抬起一条腿的膝盖，让其靠近同侧的肘部，同时伸直另一条腿，使膝盖离地（图107）。然后，让靠近肘部的腿使劲蹬地，同时将另一条腿向上踢，从而让两条腿同时靠向墙壁。一旦双脚靠在墙壁上，就慢慢伸直双腿，把身体摆正（图108）。嘴巴保持闭合，用鼻子平缓呼吸。坚持所需时间后，弯曲双腿，并有控制地放下它们。



图107　抬起一条腿的膝盖，让其靠近同侧的肘部，同时伸直另一条腿，使膝盖离地。



图108　一旦双脚靠在墙壁上，就慢慢伸直双腿，把身体摆正。

解析

任何想做倒立撑的人，首先都必须掌握倒立姿势。靠墙顶立是完美的入门技巧，只需稍加练习，我们的血管、内脏器官以及头部就会适应这种突然的颠倒。在这个动作中，整个身体都在头部上方，这对身体的平衡能力是一个考验。肩部要维持身体的平衡，因此也会得到一定的锻炼。

训练目标

- 初级标准：30秒
- 中级标准：1分钟
- 升级标准：2分钟

稳扎稳打

在做靠墙顶立时，大多数人都能坚持几秒钟，主要问题是如何做成倒立姿势。难就难在找到上墙所需的推和蹬的正确力道。如果你觉得这有点儿困难，可以先请朋友帮忙，直到最终可以独立完成。

第二式　乌鸦式

动作

双膝分开，呈蹲坐姿势。双手手掌放在身体前面的地板上，与肩同宽。双臂略微弯曲，身体向前倾斜，然后让双膝稳稳地夹在两肘外侧（图109）。身体继续前倾，一点一点把体重转移到手掌上，双脚的负重则越来越少。最终重心前移，双脚离地。双脚用力提起，保持平衡，平缓呼吸，坚持一定的时间（图110）。然后反向运动，身体重心慢慢后倾，直到脚尖再次接触地面。



图109　身体向前倾斜，然后让双膝稳稳地夹在两肘外侧。



图110　双脚用力提起，保持平衡，平缓呼吸，坚持一定的时间。

解析

乌鸦式将教你结合手臂和肩部的力量使身体达到平衡，这是进入倒立撑练习的必要一步，因为你要通过手臂来平衡全身的重量。第一式已经使你在倒立时更加自在，第二式则能够帮助你发展肩部、腕部和手指的基本“平衡”力量。由于这不是倒立姿势，所以练习该动作之后，要接着练

习靠墙顶立，才能获得力量训练与倒立平衡的全部效果。

训练目标

- 初级标准：10秒
- 中级标准：30秒
- 升级标准：1分钟

稳扎稳打

这个动作的关键是找到独特的平衡点。在这个姿势中保持平衡的艺术在于利用微妙的手指力量阻止身体向前倾倒（在用手平衡的更高级的动作中也都一样）。如果你开始向前倾，那就要使劲下压手指。腿要抬得足够高，以防身体向后落。

第三式　靠墙倒立

动作

找一面墙，双手手掌平放在距离墙根约15～25厘米的地面上，双手与肩同宽。手臂伸直或近乎伸直，膝盖弯曲，撑起身体。提起一条腿的膝盖，让其靠近同侧的肘部（图111），然后使劲向下蹬地，同时让另一条腿向后上方摆。与此同时，让蹬地的腿也离地，紧随另一条腿向墙壁靠近，手臂保持伸展，双脚脚跟应同时接触墙壁。刚开始练习时，上踢的力量如果过大，你的后背和屁股会猛地撞到墙上，但久而久之你就会掌握完美的上墙技艺。最后，你的手臂应该是直的，身体摆正，背部略向内弓。这就是标准的靠墙倒立姿势（图112）。保持这一姿势一段时间，整个过程中保持正常呼吸。

靠墙顶立应该已经让你适应了上下颠倒，乌鸦式应该已经使你的手臂和



图111　双手手掌平放在距离墙根约15～25厘米的地面上，双手与肩同宽。



图112　久而久之你就会掌握完美的上墙技艺。

解析

靠墙顶立应该已经让你适应了上下颠倒，乌鸦式应该已经使你的手臂和

腕部获得力量来安全地通过双手平衡全部的体重。掌握这些动作之后，接下来就需要学习蹬起靠墙成标准倒立姿势的技艺，这比蹬起成顶立姿势更难（因为手臂要完全伸展）。这个动作不仅能教你这个重要技巧，还会增加你的肩部的基础力量。

训练目标

- 初级标准：30秒
- 中级标准：1分钟
- 升级标准：2分钟

稳扎稳打

如果你练过蹬起成靠墙顶立（第一式），那么这个动作对你来说应该不会太难，只不过在蹬起时需要更加用力。如果刚开始感觉这点有些困难，可以尝试将双脚踩在某个东西（比如盒子或椅子）上蹬起。

第四式　半倒立撑

动作

找一堵墙，双手手掌平放在距离墙根约15～25厘米的地面上，双手与肩同宽。手臂尽量伸直，蹬起成靠墙倒立姿势（第三式）。你现在应该处于标准的靠墙倒立姿势——手臂伸直，身体收紧，背部略微向内弓，脚跟与墙壁轻轻接触。这是该动作的起始姿势（图113）。然后弯曲肘部，使头部向地面方向下降一半高度。这是该动作的结束姿势（图114）。暂停一下，然后稳稳地推起身体，回到起始姿势。整个动作的运动幅度大约只有15厘米。刚开始练习时不要误判距离，让身体降得太低。整组练习中保持平缓呼吸。



图113　你现在应该处于标准的靠墙倒立姿势。



图114　弯曲肘部，使头部向地面方向下降一半高度。

解析

在靠墙倒立（第三式）的静止姿势中，你的肩部、肘部和躯干应该已经获得了一些力量。该动作的强度要大得多，能够强化整个上肢带肌，并培养强劲有力的肘部和肱三头肌，同时对胸肌上部也有好处。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各10次
- 升级标准：2组，各20次

稳扎稳打

通过之前几式的练习，你应该已经学会如何顺利蹬起靠墙成倒立姿势了。但是半倒立撑还要求上半身必须有极好的力量，如果上述动作对你

而言太吃力，那你就要减小动作幅度。开始时只是稍微弯曲手臂——可能身体只下降了几分之一厘米，然后逐步增加次数和动作幅度，直到头部可以向地面下降一半的距离。假以时日，你会做到的。

第五式　标准倒立撑

动作

找一面墙，双手手掌平放在距离墙根约15～25厘米的地面上，双手与肩同宽。双膝弯曲，蹬起靠墙成倒立姿势。如果你从前几式一路练过来，那现在对此过程必然了如指掌。如果你已经找到了适合自己的上墙技巧，那也很好。重要的是培养肌肉，而不是上墙的方式。上墙之后，只有双脚脚跟与墙壁接触，背部略微向内弯曲成弓形，双臂伸直。这是该动作的起始姿势（图115）。弯曲肘部，直到头顶轻轻接触地板。这是该动作的结束姿势（图116）。使用“亲亲宝贝”的方法保护头部。暂停1秒钟，然后推起身体，回到起始姿势。在所有倒立动作中都要通过肌肉控制身体，同时还要集中精神，以确保安全。尽量保持平缓呼吸。



图115　上墙之后，只有双脚脚跟与墙壁接触，背部略微向内弯曲成弓形，双臂伸直。



图116　在所有倒立动作中都要通过肌肉控制身体，同时还要集中精神，以确保安全。

解析

这是标准的“囚徒”倒立撑，它可以强化肩部、肱三头肌、肘部、斜方肌、胸肌及双手——其实整个上半身的力量都会得到发展。很多训练者都认为，倒立撑应该是“自由”的，即离开墙做。但这对平衡能力的要求极高。所有老派倒立练习者都相信，要想拥有超凡的平衡能力，首先应该培养力量。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各10次
- 升级标准：2组，各15次

稳扎稳打

最低点是该动作的最难点。如果你不能完成5次全幅度的倒立撑，那就

不要一开始就降到最低点。等你更强壮的时候再增加动作幅度。

第六式　窄距倒立撑

动作

找一面墙，双手手掌平放在距离墙根约15～25厘米的地面上，但双手（尤其是两个食指）要互相接触。蹬起成倒立姿势，双臂伸直，脚跟与墙壁接触，身体微微弯曲。这是该动作的起始姿势（图117）。弯曲肘部，直到头部轻轻“亲吻”地板，肘部保持向前、向外的朝向（图118）。暂停一下（此时完全在控制之中），然后推起身体，回到起始姿势。



图117　双手（尤其是两个食指）要互相接触。



图118　弯曲肘部，直到头部轻轻“亲吻”地板，肘部保持向前、向外的朝向。

解析

标准倒立撑是绝佳的基本练习，可以教你有力且协调地使用最强的推力肌肉。但是，如果你想升级到非常高级的单臂倒立动作，那就需要非常强大的肌腱，尤其是肘部、前臂及腕部的肌腱。窄距倒立撑可以培养这些肌腱的力量，因为双手接近的姿势使得上肢带肌在这个动作中更难发力，而这会强迫肘部变得更加强壮。

训练目标

- 初级标准：1组，5次
- 中级标准：2组，各9次
- 升级标准：2组，各12次

稳扎稳打

如果你够强，在达到一个动作的升级标准后直接升级到下一式动作的初级标准，通常不会有太多问题。可是，在从标准倒立撑升级到窄距倒立

撑时你最好慢慢来，以让肌腱逐步适应。掌握倒立撑之后，每次练习时（或在你觉得状态不错的时候）都让双手更靠近一点儿，在地板上做标记也许有帮助。如果做倒立撑时你的双手相距大约45厘米，那你要想升级到窄距倒立撑，至少要用18周，甚至更长的时间。

第七式　偏重倒立撑

动作

在墙边放一个篮球，用自己觉得最容易的方式在篮球旁边蹬起成靠墙倒立，然后将一只手伸出去放在篮球上。这个动作说来简单，实际做起来却非常难，这需要你在很短时间（你的手找篮球所用的时间）内用一只锁定的手臂支撑整个体重。手在篮球上放稳之后再调整球的位置，使双手间距大约与肩同宽。支撑在地上的那只手臂要伸直，另一只手臂则是弯曲的。让双手尽量均匀地承担体重，平缓呼吸。在这时，肱三头肌、肱二头肌及肩部都需要非常卖力，否则很可能因为控制不住篮球而摔倒。这是该动作的起始姿势（图119）。弯曲肘部，直到头部轻轻接触地板。这是该动作的结束姿势（图120）。暂停一下，然后推起身体。



图119　让双手尽量均匀地承担体重，平缓呼吸。



图120　弯曲肘部，直到头部轻轻接触地板。

解析

为了把自己推起来，必须稳住篮球。如果不能以静力控制篮球，篮球就会向外滚动，这需要有力量极大的手臂与肩部，还有冠军级的肩袖。征服这个动作，你就会拥有超级强悍的关节和山地大猩猩般的肩膀。

训练目标

- 初级标准：1组，5次（每侧）
- 中级标准：2组，各8次（每侧）
- 升级标准：2组，各10次（每侧）

稳扎稳打

使用篮球要求训练者有高度的力量与平衡能力，还有快速的反应能力。我建议所有训练者刚开始练习这个时都使用稳固的物体，而不是篮球。可以使用一块砖头来起步，到后来用三块垒起来的砖头。在监狱里，很

多家伙刚开始练习时会把几本薄书摞起来，以后再逐步往上加书。等到书与篮球一样高时，再用篮球做尝试。总之，安全至上。

第八式　单臂半倒立撑

动作

蹬起靠墙成倒立姿势，脚跟与墙壁接触，身体略微成弓形。双手与肩同宽，距离墙根约15～25厘米，手臂伸直。逐渐抬起一只手的手掌，将重心慢慢转移到身体的另一侧，另一侧的手掌会承受越来越多的体重。继续这种转移过程（持续几秒钟），直到略微抬起的手掌上只剩下几千克的压力。现在轻轻抬起这只手，使之离开地面，并将它伸向远处以保持平衡。现在，你就是在以一只伸直的手臂支撑整个身体。这是该动作的起始姿势（图121）。支撑身体的手臂肘部弯曲，直到头部向地面方向下降一半高度。这是该动作的结束姿势（图122）。暂停一下，然后推起身体。

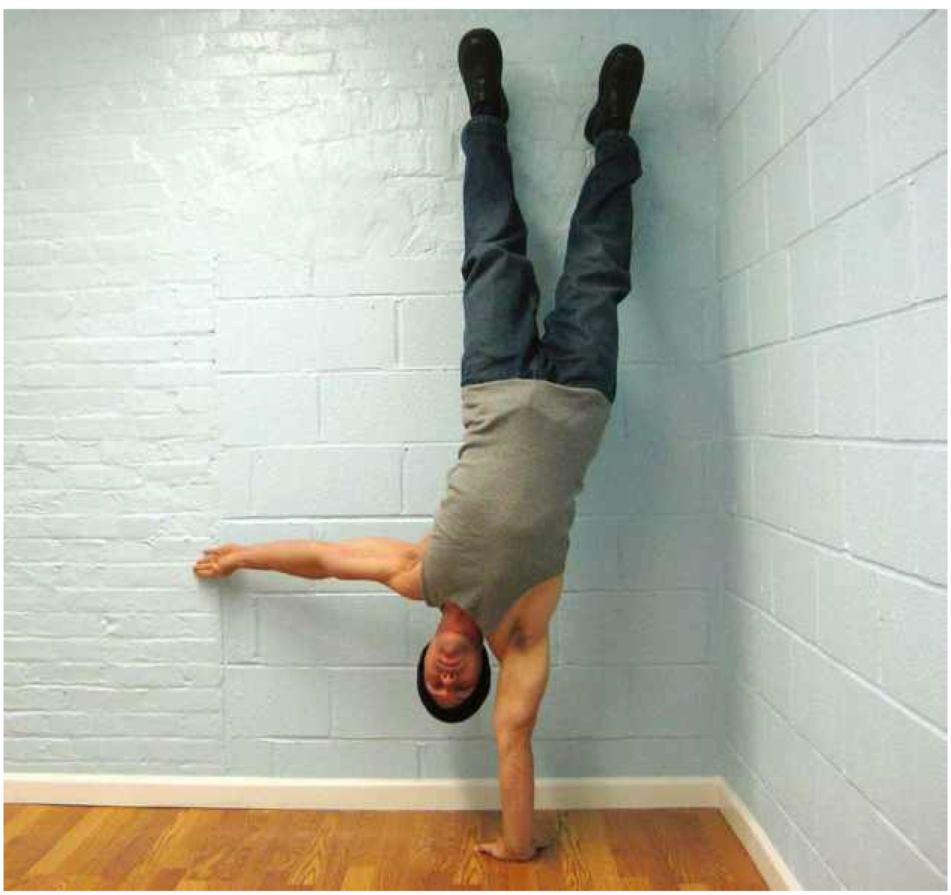


图121　现在，你就是在以一只伸直的手臂支撑整个身体。



图122　支撑身体的手臂肘部弯曲，直到头部向地面方向下降一半高度。

解析

这是以单臂推起整个体重的第一个动作，该动作不仅要求训练者有极大的肩部和手臂力量，也需要有极为强大的关节、较高的身体协调能力、出色的平衡能力以及极其熟练的倒立推举技巧。要想从单臂半倒立撑中获益，你得投入大量时间，“榨干”此前那些动作的全部“营养”——要花费至少六个月甚至更长的时间，否则连试都不要试这个，不然你很可能是在自讨苦吃。

训练目标

- 初级标准：1组，4次（每侧）
- 中级标准：2组，各6次（每侧）
- 升级标准：2组，各8次（每侧）

稳扎稳打

该动作很难，只有长久练习，逐渐增加动作幅度，才能掌握。试着以手

掌推起身体，而不是用手指推，这样有助于推力肌肉协调发力。

第九式　杠杆倒立撑

动作

蹬起靠墙成倒立姿势。像平常一样，双手距离与肩同宽，距离墙根约15～25厘米。只有双脚脚跟与墙壁接触，身体保持自然的弓形。如第八式那样，把身体的大部分重量（约90%）慢慢转移到一只手上。然后翻转另一只手的手掌，使手背贴地，手心向上，手指朝前（视线方向为前）。将这只手臂在自己面前伸展，而这只手始终保持与地面的接触——一部分体重的压力仍然要通过这只手的手指传递。这是该动作的起始姿势（图123）。手掌向上的那只手臂保持伸展状态，另一只手臂的肘部弯曲，完全在肌肉的控制之中放低身体，不要让身体快速下落，否则会伤到头部，甚至很可能扭伤颈部。头顶轻轻接触地板，然后暂停一下。这是该动作的结束姿势（图124）。最后，用一只手的手掌及另一只手的手背同时推起身体，回到起始姿势。



图123　将一只手臂在自己面前伸展，这只手始终保持与地面的接触。



图124　头顶轻轻接触地板，然后暂停一下。

解析

前一式将使你掌握单臂倒立撑的上半部分，这个动作则能够帮你掌握更具挑战的下半部分动作。由于有一只手的手掌向上，所以那只手臂很难用太多力，只能确保在动作最低点时，给你足够的帮助以推起身体——这会让肌肉的发展最大化。

训练目标

- 初级标准：1组，3次（每侧）
- 中级标准：2组，各4次（每侧）
- 升级标准：2组，各6次（每侧）

稳扎稳打

辅助的（即手掌向上的）手臂如果略微弯曲，并更靠近身体，则能够给你更好的辅助力量。随着你不断变强，逐渐伸直辅助的手臂。

最终式 单臂倒立撑

动作

蹬起靠墙成倒立姿势，向一侧略微倾斜，直到仅用单臂支撑身体的全部重量，就像单臂半倒立撑（第八式）中那样。脚跟与墙壁接触，身体略微成弓形。这是该动作的起始姿势（图125）。弯曲支撑身体的那只手臂，直到头顶轻轻接触地面。另一只手臂则要随时做好准备，以便失误时可以助你一臂之力。这是该动作的结束姿势（图126）。在将身体推回到起始姿势的过程中，可能需要用些爆发力。为使身体脱离动作的最低点，你也可以向上蹬腿：双膝弯曲（脚跟依然要接触墙壁）并迅速伸直，这样可以增加一些向上的冲力。



图125　脚跟与墙壁接触，身体略微成弓形。



图126　为使身体脱离动作的最低点，你也可以向上蹬腿。

解析

单臂倒立撑是锻炼肩部和手臂的终极动作。忘掉卧推吧——它只能给你带来伤痛和不幸。谨慎练习整个倒立撑系列，直至掌握最终式，你的力量会比你碰到的所有练卧推的都大——这里说的是纯粹、有用、能把人抓起来扔出去的力量。如果有一位体重达90千克的男子做单臂倒立撑，那就相当于他用单臂推举起了近90千克的哑铃；如果是双臂，就是近180千克的杠铃！你认识几个家伙能提起（更不用说推举）180千克的重量呢？体操会让你毫发无伤地拥有这等力量，还有一副健康的肩膀。

训练目标

- 初级标准：1组，1次（每侧）
- 中级标准：2组，各2次（每侧）
- 精英标准：1组，5次（每侧）

稳扎稳打

你必须逐渐增加动作幅度。其实，唯一能真正掌握此动作的方式，就是练上几年——或许三年，或许更久。你本来就是要再老上三年的，对吧？那为什么不让自己在那时变得超级强大呢？

倒立撑系列升级表

第一式	靠墙顶立	逐步做到 2 分钟 然后开始第二式
第二式	乌鸦式	逐步做到 1 分钟 然后开始第三式
第三式	靠墙倒立	逐步做到 2 分钟 然后开始第四式
第四式	半倒立撑	逐步做到 2×20 次 然后开始第五式
第五式	标准倒立撑	逐步做到 2×15 次 然后开始第六式

倒立撑系列升级表

第六式	窄距倒立撑	逐步做到 2×12 次 然后开始第七式
第七式	偏重倒立撑	逐步做到 2×10 次 然后开始第八式
第八式	单臂半倒立撑	逐步做到 2×8 次 然后开始第九式
第九式	杠杆倒立撑	逐步做到 2×6 次 然后开始最终式
最终式	单臂倒立撑	终极耐力 2×5 次

更上一层楼

尽管非常古老，倒立撑系列仍是训练上身推力肌肉（尤其是肩部肌肉）的不可思议的高级体系。因此，我建议只有你的肩部、胸部和肘部至少强壮到足以做偏重俯卧撑时，再开始倒立撑系列。一旦你能将本系列的最终式——单臂倒立撑做上几次，你的肩部和肱三头肌就实现了它们的最大潜能。你会拥有令人胆寒的力量，你的肌肉块头也会达到你的身体所能允许的自然极限。

因此，在训练力量方面，基本没有能够“超越”这个系列的动作，倒立撑已经相当高级了，你无需任何进一步的力量练习。可是，如果你有足够的天赋完成所有练习，最终达到单臂倒立撑，而且还想探索更进一步的技巧，那么我建议你致力于协调能力的训练——学习“自由”倒立（不需依靠墙面）。

如果你掌握了乌鸦式（本系列的第二式），那么开始自由倒立会相当容易。只需在动作的最高处（见图110）向前倾斜身体，然后慢慢把双腿伸展到空中，再完全伸直手臂，即成自由倒立姿势。如果你已经（至少）练到本系列的第四式，那么你应该有这种推起的力量了，尽管在没有依靠的情况下平衡身体还需要一定的适应过程。这儿的关键在于通过手指向下的压力协调身体向前的弓弯——弓弯使你容易向前倾倒，而手指压力则决定身体重心向后偏移多少。起初，这两个因素会不同步，你必须不断调整双手的位置（本质上就是用双手走路）来保持倒立。不过，一旦你精于平衡这两种力，便可以用两手自由倒立很长时间。

用不了多久，你不靠墙就能够做倒立撑了，那可是令人难忘的一幕。使用双杠还会进一步增加动作难度，因为你可以把身体降得更低。另外，你也可以致力于练习单臂的自由倒立，以及使用不平衡物体（如椅子或台阶）做单臂自由倒立撑。比起单调地增加杠铃片，自由倒立是绝妙的、能让你极大满足且受益无穷的技艺。

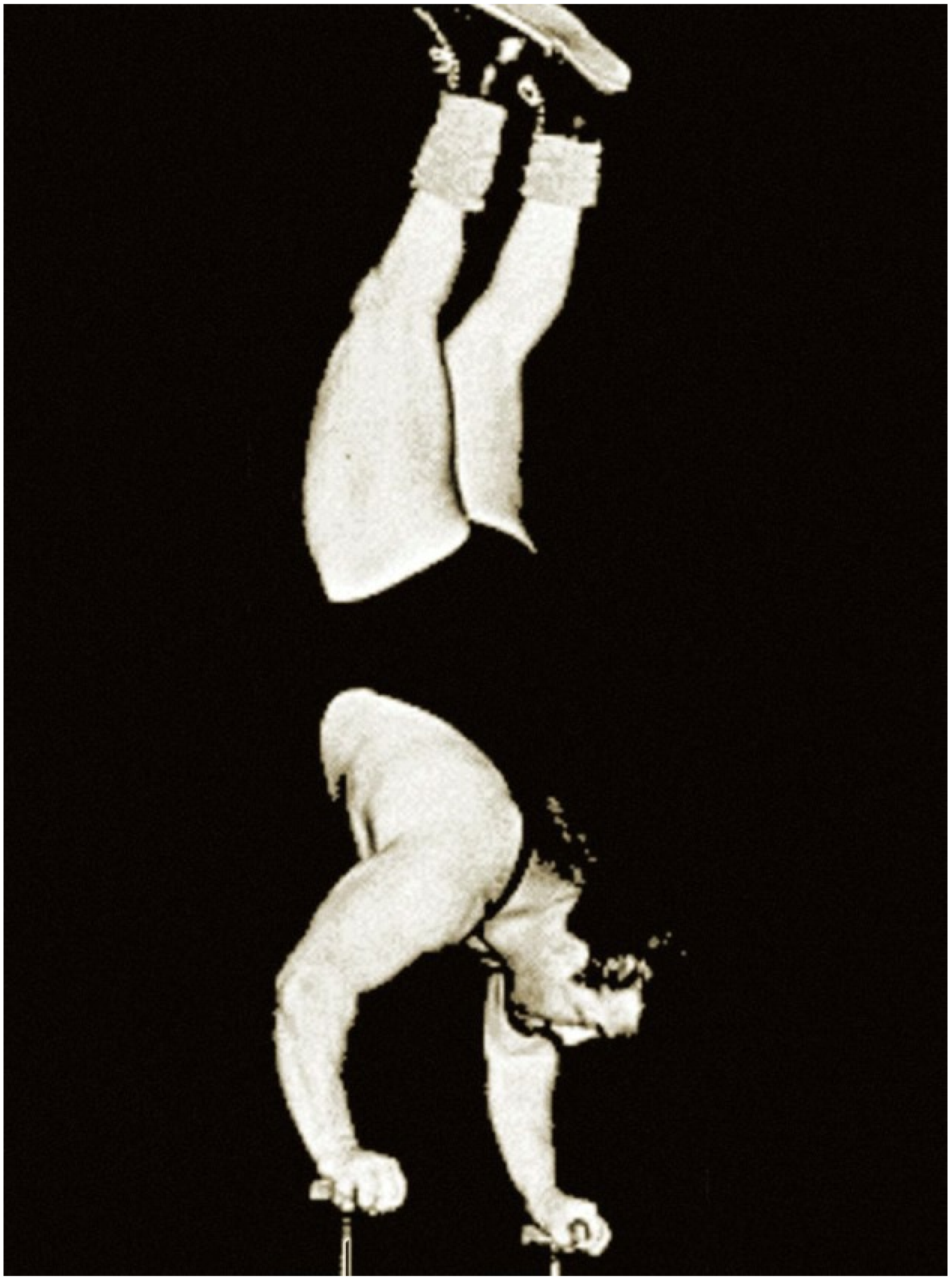
变式

用自身体重练习肩部的动作相对较少，因为双肩通常是用来垂直举起重物的。如果有杠铃和哑铃之类的东西，这就很容易——只需把它们向上推起来即可，比如肩部推举、颈后推举、借力推举、挺举等等。但是，如果你想真格地锻炼肩部，那基本上就只有倒立的动作可选择了。你得把身体上下颠倒过来，然后垂直推起来。幸运的是，虽然基于体操的肩部练习并不多，但它们都非常有益于肩部的健康。

马里恩俯卧撑

马里恩俯卧撑是我在马里恩监狱中学来的，是下斜俯卧撑的高强度升级版。下斜俯卧撑需要把双脚抬起来，放在某些东西上。如果你的脚可以抬得足够高，那么该动作就不怎么锻炼胸部了，而是会转而锻炼肩膀前部的肌肉。在马里恩监狱，这个动作是非常流行的囚室练习。而且由于

不知道倒立撑十式，所以大家都将下斜俯卧撑作为向标准倒立撑过渡的练习。最流行的训练过程是以标准俯卧撑开始。能做50次标准的俯卧撑之后，就把双脚放在床铺上，直到能做40次俯卧撑；达到这一目标之后，再把双脚抬高，放在马桶上（比床铺高一点儿）做到30次俯卧撑；然后把双脚放到洗脸池上，做到20次俯卧撑；最后把双脚卡在比洗脸盆还高的墙上，做到10次俯卧撑；囚徒会在双脚与墙接触的地方留个小标记，之后的每次锻炼都尝试更高的高度，但数量依然是10次……这样坚持下去，差不多最后就能够靠墙做倒立撑了。马里恩俯卧撑是很有趣的过渡练习，但以我的经验来看，这样训练的效果并不如结合普通俯卧撑使用倒立撑十式的效果好——后者能使你更快、更容易地锻炼出强健的肩部。



强大的举重冠军道格·赫本，正在加固的握把上练习倒立。他曾打破多项推举力量纪录，他将此都归功于他对传统的自身体重技艺的掌握。

静力推举

直立，双手位于肩部两侧，双臂弯曲，尽量外摆，扩张胸部（就像要推起杠铃一样）。肘部尽量向后收，就像要用肩胛骨夹破一个核桃一样，然后用力紧绷双臂和躯干上的所有肌肉。呼气，同时慢慢往上推，此过程中双手紧紧攥成拳头。双臂伸直时暂停，用最大力气紧绷肌肉两秒

钟。吸气，同时向下反向运动。如此反复练习。尽管该练习使用了较宽的肘部姿势，但因为并没有使用重物，所以仍然非常安全。虽然在该练习中难以衡量“进步”，但是随着双肩及其对抗肌群越来越强，相对的肌肉群的收缩力就会不断增大——你确实在进步。所有静力练习均是如此。静力推举不应该是你锻炼的主要动作，但它确实可以作为非常好的强化技巧，同时对肩袖也非常有益。慢速多次练习时，该动作真的可以让肌肉燃烧起来，使你痛快地出一身汗。

风车

几乎人人都尝试过这个伟大的热身练习。手臂向两侧伸展，然后开始画圈。该动作是动态的，而且所需的柔韧性也比一般人所想的更大，所以你不要一开始就疯狂摇摆，否则可能扭伤那些还没有热起来的肌肉。先以小圈开始，大约飞盘那么大的圆就行。双肩逐渐打开之后，再扩大旋转幅度，直到达到你的最大幅度。做上50次（即画50个完整的圈），再僵硬的上身也会热起来，但不要忘记要以相反方向重复相同的次数。稍微难一点的是“逆转风车”，双臂要以相反方向旋转。

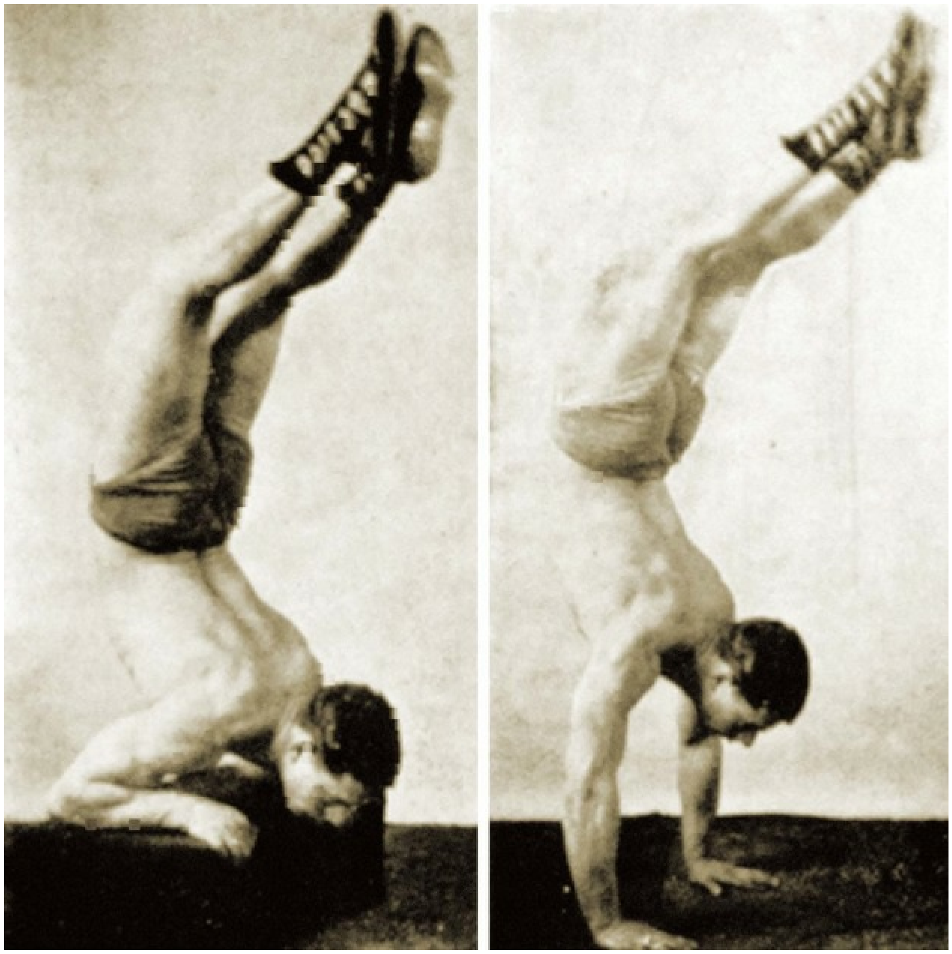
倒立行走

如果自由倒立对你来说已经不在话下，你肯定会想试着用双手走路。倒立行走刚开始很难，不过如果你已经在倒立动作中练出了很好的力量，那么你只需再掌握一些动态平衡的技巧就可以做到了。掌握了窍门之后，你会发现不费太大力就可以用手走很久。因此，该练习并不能培养太多力量。要是你真想尝试一些折磨人的花样，可以用手走下台阶（台阶不要太长或是只从较低处开始，这样即便摔倒也不会伤到自己）。能做到这个之后，再尝试用手走上台阶，这能够培养不错的力量。

倒立臂屈伸

这是经典的上身力量特技，深受旧时大力士的喜爱，因为它既可以展示极好的平衡能力与协调性，又可以展示强悍的力量。先成自由倒立姿势，不要凭借墙。放低身体，直到前臂完全贴在地上，保持一会儿。这时，你的双臂就像大型猫科动物的前爪一样，因此该动作也被称作“虎立”（见下图）。如果你足够强壮，那就可以借助向上蹬腿回到标准倒立姿势，这个过程需要强大的爆发力。倒立臂屈伸可以极大地锻炼上肢带肌，但其主要影响的还是肱三头肌、肘部以及前臂外侧的肌肉。掌握

这个老式的体操技巧，会让你的肘部像钛制轴承般强大。



在今天的健身房里，你见不到倒立臂屈伸这样超强的绝活。但是老派的自身体重训练大师都熟知它。上图是20世纪20年代著名大力士席格·克莱恩（Sig Klein）正在表演倒立臂屈伸。克莱恩的手臂极为强壮，单臂就能把一个普通人举过头顶，可以轻松“交替推举”45千克的哑铃，而他的体重只有70千克。

第二部分介绍的关于“老派”体操技巧的方方面面，足以使你受用终



这张照片拍摄于20世纪30年代，体重超过110千克的伯特·阿瑟拉缇在毫不费力地展示自由的单臂倒立撑。

第三部分　自我指导

第二部分介绍的关于“老派”体操技巧的方方面面，足以使你受用终

生。但高效的训练不仅仅是正确地完成这些动作——不管这些动作本身多么有效。

在监狱里你只能依靠自己，因此你要学会指导自己。要想做到这一点，除了关于动作的知识，你还需要将身体智慧、“强硬训练”的原则以及对训练计划的领会有效地结合起来。最后两章会教给你所需的全部东西。

第十一章　金科玉律

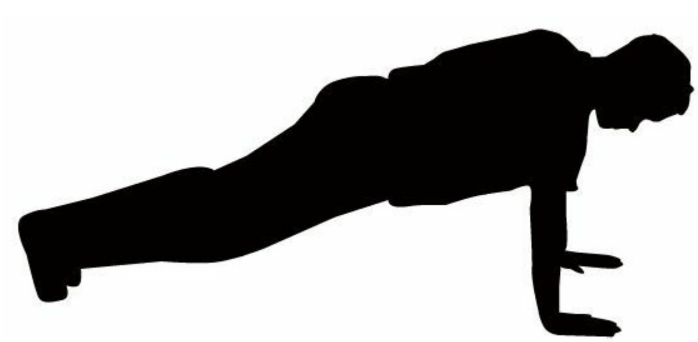
身体智慧

以上六章概述了六艺的所有内容。监狱里的健身者几乎都在他们的训练中练过这些动作——至少是其中的一部分。

但是我在狱中的从教经历使我认识到，只给那些想成为体操专家的人一张练习单是远远不够的，无论其中的动作多好都不够。就算你再另外为他们量身打造了绝佳的训练计划，其中也仍然会有疏漏。

这就是成功训练的“未知因素”。这是一种对核心要素的领会，它潜藏在所有的健身经验之中，比如知道如何完美热身、如何达到理想的训练节奏、应该怎样艰苦地施行训练，以及应该在何时“松口气”等等。

这些未知因素从来都不是非黑即白，因而其更像艺术，而不像科学。你不可能把这些东西写在纸上，并交给一个训练者。因为它们并不是简简单单的条目式的知识，而是一个训练者在经验中获得的内在的领悟。这更多的是“身体智慧”，而非死记硬背。



我确实有很多经验（包括大量失败的经验）。可是学习身体智慧并非朝

夕之功，把我头脑中有用的训练智慧都拿出来塞进你的脑袋里是个非常愚蠢的做法——那样根本行不通。但我至少能给你指出正确的方向，帮助你找到属于自己的身体智慧。

让我们从头说起吧！

热身

想象一下，从冰箱拿出一片冷冻过的莫萨里拉奶酪，轻轻一拉它就会变成碎屑，是吧！但是，如果将其用微波炉加热几秒后再拉，奶酪就不会碎，反倒是又柔软又有弹性。人的肌肉细胞与其相似。人体温度比较低时，肌肉细胞非常纤弱，极易受伤。体温升高后肌肉细胞就会变得富有弹性、易弯曲，这就是为什么所有明智的训练者都会在训练前热身的原因。热身不仅可以减少训练者受伤的危险，也可以让神经系统做好运动准备，使具有润滑功能的新鲜的滑液充满关节处，以迎接难度更大的动作。

热身应该到什么程度，要根据外界的温度、训练者的身体状况以及年龄等因素而定。相比于年轻人，年龄大的训练者需要的热身时间要略长一些。相对于拖拖拉拉的热身，我更喜欢迅速进入主题。我见过许多家伙，喜欢分阶段进行热身——先做有氧运动让心脏活动起来，然后做些拉伸动作，之后再做几组柔和的练习让肌肉热起来，最后才开始锻炼。有些家伙的热身时间甚至长达1小时！



在我看来，这真是小题大做。你真的不用这样。最有效的热身方式就是要练习什么动作，就以此动作的低难度版热身，做上2～4组高次数的、难度递增的练习。如果你很年轻，关节又没有问题，那只需做2组热身；如果你年龄偏大，身体状况不好或是天气寒冷，那就做3组，甚至4组；超过4组，只是白费力气而已。唯一的例外就是身体有伤的情况，那样的话我建议你针对受伤部位再多做一组热身练习，在不感到疼痛的情况下做多次反复（30次或更多），之后再做些轻微拉伸，这就够了。锻炼之前做这些，就能让一些血液流入受伤部位，从而起到保护作用。

由于大家的身体差异较大，我很难给出精确的热身方案。最好的办法就是，热身时先做一组20次的练习，然后再来一组15次的练习，之后就可以开始正式锻炼了。热身时不要太卖力，两组练习中只要用一半的力量即可。换句话说，第一组热身要选择一项你至少能完成40次反复的动作，第二组热身要选择一项你至少能完成30次反复的动作。第二组动作的难度要高一些，因为次数降低了。第一组热身使你打算锻炼的肌肉充血，第二组热身时这些肌肉已经开始使劲并燃烧起来。两组热身之后，你应该感觉很兴奋，准备做更刺激的锻炼——而不是精疲力竭，想要休息。

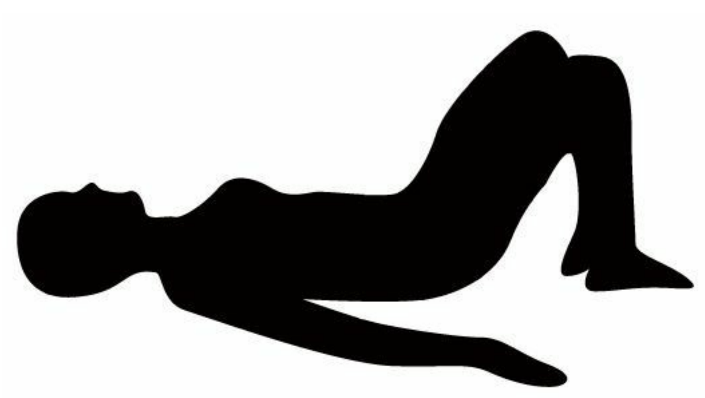
用于热身的动作应该来自于你所要锻炼的动作系列中的前几式，无论练什么都是如此。比如，你正在练俯卧撑系列，此时你已经练到第六式窄距俯卧撑。那么，第一组热身可以使用第二式的动作，也就是做20次上斜俯卧撑。第二组热身可以使用第三式的动作，也就是做15次膝盖俯卧撑。锻炼过程可能会是这样的：

组次	练习	次数
1. 热身组1	上斜俯卧撑	20次
2. 热身组2	膝盖俯卧撑	15次
3. 锻炼组1	窄距俯卧撑	14次
4. 锻炼组2	窄距俯卧撑	12次

显然，如果你正在练习该系列刚开始的几式，那就无法原封不动地使用这个热身规则。在这样的情况下，你可以将正在练习的动作做上两组作为热身——由你做主。如果由于年龄、气温等因素，需要延长热身时间，那最多也只需再做两组“热身组2”的动作，每组12次。

有些训练者也推荐锻炼之后进行放松练习，或者叫“冷却”。从历史上说，“冷却”这个想法来自于维多利亚时代的训练理论家。他们认为，心跳减速太快会造成身体的内部损伤。如今大家都知道，事实并非如此。有些人还认为，冷却会防止或减轻第二天的肌肉酸痛，我从没发现有这回事，也不相信。对肌肉来说，冷却就是更多的锻炼，这怎么会反而减少肌肉的受损呢？因此，我从不做系统的冷却。高强度训练之后，我会来回走走或是坐在床铺上做几次深呼吸，我发现这样有助于快速放松身体并平静下来。如果你由于心理原因而喜欢进行冷却练习，那也可以：只需将热身的程序反过来做即可。

慢工出细活



许多家伙都急着从他们能做的最难的动作开始训练。努力锻炼很重要，但耐心同样重要。我总是建议新手：不管你多强，都要从第一个动作开始。没错，六艺中每个单独的系列，都应该从第一式开始。切勿直接跳到第三、第四、第五式甚至是第六式。一定要从最简单的动作开始，然后逐渐增加强度。给自己留出至少四周的时间，然后再全力以赴地锻炼——或许两个月，直到你快要开始厌烦为止。

很多人会想，这太慢了。他们都坚信，最初几式的动作太简单，不需要在上面浪费时间。但大多数训练者（尤其是年轻小伙子）都会高估自己的能力。我见到许多自以为是、没有耐心的人跳过前几式，最后或者因为各种疼痛半途而废，或者发现自己突然“碰到一堵墙”。从长远来看，

从零点起步更有益处。这不仅可以强化你的关节，重启你的神经系统，提高你的协调能力、平衡能力、反应能力和节奏感，还能更好地发展你的核心区力量，激发你挑战更难动作的动力。

通过体操变得真正强壮，这不应该是几个毛头小子玩的时尚，而应该是让你受益一辈子的东西。如此来看，为了打下足以受用一生的身体基础，仅投入短短的几个月，这并不算很久吧？

当然，如果你真的够强（而不是自认为够强），那么你不必从第一式开始。但从第一式开始，从来不是、也绝不会是浪费时间。

训练势头

我教过的许多家伙都会问："要多久才能升级到下一式？"这根本就是个错误的问题，他们应该问："现在做的练习，能让我受益多久？"

我总是要对人不断地解释：前几式是后几式成功的关键，它们不是要被你踩在脚下的敌人，而是不会辜负你的朋友。在每一式上都花些时间，乐在其中，直到问心无愧地达到升级标准。



每个人都需要在最初几式上花些时间。

我不可能给出一个铁打的进度表，比如"一月一式"。每个人的情况不

同，而且一般说来，在十式中达到升级标准所需的时间会越来越长。你越强壮，就越难变得更强壮，这一点人人平等。我认识一些壮得令人生畏的训练者，单单为了改进某个练习的某个细微之处（比如手的姿势、动作速度），他们就可能会花几个月的时间。

为什么要如此缓慢、保守呢？这有个极好的理由，就是“训练势头”。简单地说，这意味着如果你在训练中更慢地向前推进，你实际上会比急于求成者更快达到目标。听着像悖论，但这就是事实。

健身界前辈深谙此理，因此他们常常会说“‘榨干’每个动作的‘营养’”“蓄势待发”等话。聪明的举重教练会对毛躁的年轻选手说这样一句老话：“杠铃又不会跑掉。”不要执著于数字，你的身体并不理解数字，也不在乎你做的动作是不是更高级、更酷，你的身体只理解你的努力。

可惜，现代人根本不理解这些，刚开始练，他们就想挑战极限。这部分地是当今文化的问题：我们生活在“现在就要”的社会里，今天的孩子并不把耐心当作美德——大人也一样。类固醇是现代人想要迅速见到效果的另一个例证。类固醇的确带来了“速效”（哪怕是暂时的、不健康的），而逐渐培养训练势头的古老技艺几近失传。

蓄势待发

简单来说，训练越努力，效果越好。因此许多训练者就以为，让自己变得结实强壮的最快方式就是尽他们所能地卖力锻炼。可是，超大强度的训练存在不少弊端——尤其是对那些普通训练者来说，它会耗尽你的能量，吞噬你的训练动力，让你的关节吃尽苦头。刚开始这样训练时，你很可能大有斩获，不过这只能持续几周，最多几个月。之后，这些收获将由于身体的抗议而慢慢停止。人体内可以用来培养肌肉和力量的能量就那么多，如果训练得真正艰苦，又不用药物，那么这些能量将很快耗尽。

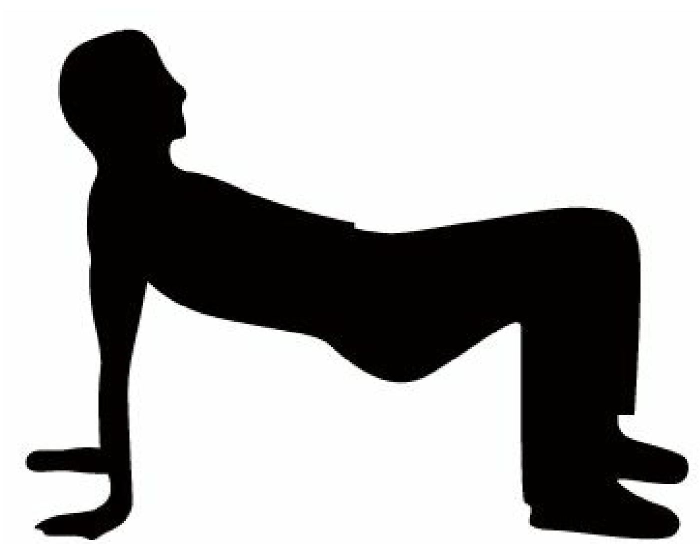
适度训练的效果虽然不能和极限训练的相比，但还是有些效果，并且会在更长的时间内积少成多。几个月之后，适度训练者的肌肉和力量反倒会比早早透支的极限训练者更好。

下面是一个例子。我见过许多对六艺和十式都充满热情的新囚徒，其中有两位都开始了俯卧撑系列的练习。二人的资质与潜力相当，但耐心不同。

愚者之道

其中一个家伙很浮躁，只求快速见效。看了俯卧撑系列的十式之后，他认为以自己现有的能力足以完成第五式标准俯卧撑，所以他选择直接从该动作练起。在此过程中他竭尽所能，不出两周便达到了升级标准。不错吧！

接下来，他要挑战第六式窄距俯卧撑。难度似乎比他想象的大很多，因为在此之前他并没有花时间培养基础力量。但是，他受到之前成功完成标准俯卧撑的鼓舞，仍然继续竭尽所能、不遗余力地练习。由于还没有让身体花时间培养所需的能量，所以他的身体开始出现颤抖和拉伤，但他仍然坚持每周冲刺更多的次数，虽然姿势已经越来越不标准了。进行四周尝试之后，他几乎就要达到2×20次的升级标准了。为了升级，他强迫自己多做了一次反复（其实几乎算不上一次反复），并哄骗自己说已经达到了升级标准，可以进阶到下一阶段了。尽管实际上他并没有变得更强，但他仍旧对自己的“成就”洋洋得意。因为他的关节从来没有时间去适应那些高难度的动作，所以开始疼痛——他那糟糕的作弊技巧也于事无补。



之后的一周，也就是他开始训练的第七周，他鼓足士气，向第七式偏重俯卧撑挺进。令他震惊和失望的是，他甚至连一次都做不了。他卖力地用疲软的肌肉做俯卧撑，但不管多努力，都无济于事。他的身体好像有一吨重，偏重俯卧撑（甚至只做一次）成了不可逾越的山峰。他很沮丧，因为在此之前他已经取得了了不起的进步（至少他是这样认为

的），可如今无缘无故就止步不前了。他很困惑，此时他不是抱怨这种训练体系不好，就是认为自己并不是练习体操的料。这时，他要么开始尝试另一种方法（不过必定也会一败涂地），要么完全放弃锻炼。此人的训练只持续了七周，除了疼痛的双肩和失望以外，他几乎一无所获。

智者之道

虽然第二个家伙也想快点儿进步，但他头脑聪明，有耐心。像第一个家伙一样，他也完全可以做几次标准俯卧撑（第五式），但他没这样做，反而是从第一式墙壁俯卧撑开始锻炼。墙壁俯卧撑对他来说易如反掌，但他仍然认真练习。他身体上的关节开始逐渐适应。他用一个月的时间坚持练习墙壁俯卧撑，慢慢增加动作次数，直到达到升级标准，然后进到第二式上斜俯卧撑。这个练习更具挑战性，他开始“感受”其中的技巧。他坚持练习一段时间，慢慢强化了肌肉和肌腱（他甚至都没有意识到）。一个月之后，他升级到了第三式膝盖俯卧撑。由于一直耐心锻炼，所以第三式做起来仍然如第一式般轻巧，尽管该动作其实难得多。

三个月后他才开始做第四式半俯卧撑。此时，他感觉自己的推力肌肉更紧致且有力，他完全清楚自己已经具备了完成第五式的能力，但他没有冒进，而是诚心诚意地把能量都集中到了半俯卧撑上。一个月之后，他才开始试水标准俯卧撑。到现在，他已经充满动力，不可阻挡了。标准俯卧撑对他来说感觉就像在水下做俯卧撑一样。他全身心地投入到这个练习中，由于没有出现任何伤痛，所以他享受每一次反复，并努力让自己的动作完美。这位兄弟在不知不觉间变得更强壮了。

短短五个月内，他毫不费力就升级到了第六式窄距俯卧撑。前面那个笨蛋觉得窄距俯卧撑相当困难，但是这位聪明的训练者却不理解这个动作有什么了不起的。也许它是多了一点点挑战性，但是并没有什么。至此，他已经习惯于慢慢地增加动作标准的反复次数。不久之后，他练到了第七式偏重俯卧撑。虽然前面那个笨蛋连一次都做不了，但是我们的这位英雄做到了初级标准所要求的次数，而且毫不费力。他感觉到，如果咬牙坚持下去，他甚至能达到升级标准。但他没这么做，而是为下次练习保存了一点“势头”。

数月之后，他升级到第八式单臂半俯卧撑。到现在，事情变得更具挑战性了，但尚可接受。他不得不更加努力，但还能坚持，且信心十足。此外，他也注意到了自己身体的真正变化：胸肌更厚了，上臂有一块马蹄

铁形的密实肌肉（这是此前所没有的），肩膀更加浑圆，三角肌上面的静脉也酷酷地显了出来。



当他升级到第九式杠杆俯卧撑时，在完成次数方面有点儿困难，所以他调整自己的状态，专注地练习每一个动作，感觉对的时候就增加一次反复，以此逐渐推进。甚至在他快达到升级标准时，他也没有贸然突破。当他感到自己好像不能再完成一次标准的动作时，便就此罢手——不为了凑数随便做动作，而是把下一次的完美动作“存下来”，一周甚至两周之后再兑现。你猜怎样？他做到了。

想走捷径的那个家伙仅仅在七周之后就无法进步了，他的训练最终以失败告终。而与他资质相同的这位仁兄，则持续训练近一年。在此期间，他达到了梦寐以求的俯卧撑系列的最终式，力量大增，而且由于块头的增加，他穿上了大一号的T恤衫，更不要说飙升的自豪感与自信心了。他决定在下一年拿下单臂倒立撑。他能行吗？当然。如此训练，岂有不成之理？

这才是真正持久受益的训练法。忘掉那些向你保证一夜就增加块头与力量的书吧！那些都是镜花水月，只会让你走向失败与沮丧。

动作节奏

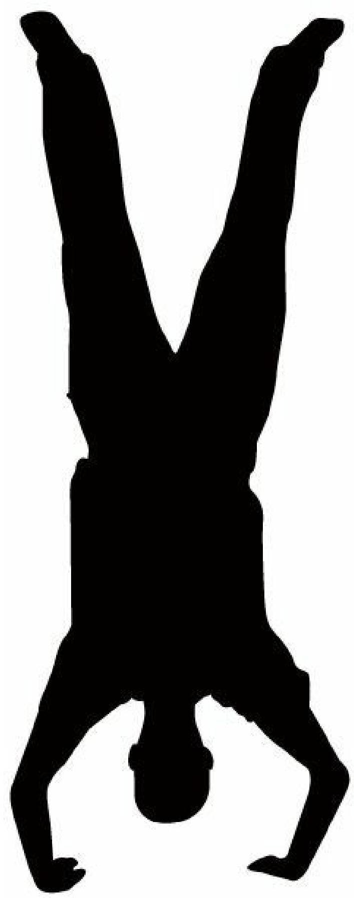
对我的所有学生，我都建议2秒下、2秒上、在结束姿势中暂停1秒的练习节奏。你应该在所有系列中保持这一速度，至少到第五式。

以2-1-2式的节奏练习，好处很多。首先，这样有助于保护关节，培养健康的软组织——只有强壮的关节才能更好地应付爆发式的动作。其次，这有助于培养训练者的控制力、协调性，还有强力的身心连接。再次，慢动作有助于你更快地变强变大，因为没有惯性捣乱，压力会完全地施加在肌肉和关节上，这会强迫它们不断发展。

最后，慢动作会使那些看起来很轻松的动作变得很难。（20秒做10次俯卧撑与1分钟做10次俯卧撑，哪个更难？）这意味着你可以利用那些危险极小的治疗性动作，收获更多的健康和力量，并培养训练势头，让后面几式变得更容易。

但是，你无需永远保持这个节奏。如果你是一步步锻炼过来的，那么在第五式之后把动作做得快一点儿也不错。事实证明，在最后的几式中，要完美地保持这一节奏也几乎不再可能。

强度



我不建议超出自己的能力、不顾自身的安全、用邋遢的动作像白痴一样训练。但这并不是说你不应该努力训练，你应该努力。只要关节和肌肉准备就绪，你就应该全力以赴。

努力训练是实现目标的关键所在，但在自身体重训练的语境中，“努力”并不意味着精疲力竭。将注意力集中到你所能做的难度最高的动作上，但是如果你的动作开始走形，就应该立即结束该组练习。在做高难度的练习时，你可以通过使用“部分幅度”或“暂停休息”的方法（在短暂休息后再做一两次）多做几次。但不要冒进，要保证安全。在体操训练中，练到彻底“力竭”并不是好主意，你应该让肢体保留一定的能量，以能控制自己的身体。练到力竭特别不安全，尤其是在倒立动作（如倒立撑）和悬垂动作（如举腿和引体向上）中。总要留有余力，不要“弹尽粮绝”。

大多数健美与力量训练计划都有“循环”或“周期”之类的概念。其实就是在训练期中调节强度，这就意味着训练有时容易，有时适中，有时很难。在健美与力量举训练中通常需要这样做，因为重量训练会刺激关

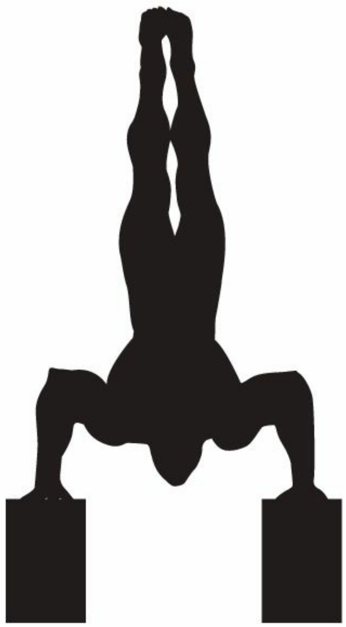
节，损耗人体的免疫系统，但正确的自身体重训练不会如此。健美人士需要不时减少训练重量，否则就会身体就会透支甚至出问题。这种“降级”对体操高手来说并无必要。你无需调节强度，而应该一直致力于练习十式中你能做到的难度最高的动作，只要你：

- 已经遵循“慢工出细活”中的建议。
- 动作姿势完美。
- 大病小病全无。
- 没有受伤或没有觉察到受伤的预兆。
- 已经满足初级标准所要求的反复次数。

生病了仍然努力训练会使你的免疫力下降，并有可能拖延病情。如果你觉得并无大碍还可以训练，那就练些低难度的动作（根据具体情况自己判断）。如果你有小伤或是刚刚受伤，那你总是可以继续训练——而且在大多数情况下你应该继续训练，从而把更多血液带到受伤部位，治愈伤痛——这本身就是一门艺术。

每个动作的初级标准通常大约是5次反复。如果你并不能在姿势正确的情况下做多次反复，但还挣扎着做，那你很可能受伤。如果你还没有达到某一式的初级标准，那就回到前一式的训练，努力让自己的姿势完美，增加反复次数，并想办法增加该练习的难度。当你感觉准备好后再尝试下一式。

进步



这又带来了另一个问题：如何在十式中从上一式升级到下一式。说起来很简单，先达到初级标准，然后每周或每两周（难度更高的动作可能需要三～四周）增加一次反复。如果能够一直坚持这样做，那你很快就能够在任何动作中做到一组十次；然后开始每次做两个锻炼组。

给你的两个锻炼组不断增加次数，久而久之，很快就能达到中级标准，然后再增加第三个锻炼组，但是只有当该练习的升级标准这样要求（大多数练习无此要求）时才如此。继续增加次数（保证动作标准），坚持一段时间，直到满足升级标准，再升级到该系列的下一式。

如果能够严格遵循这个简单的升级方法，那么你最终都能做到每一艺的第十式，即梦寐以求的最终式。你可以得意片刻，因为你已经跻身于让人一见难忘的训练者之列。但是技艺无止境，强壮之路永无尽头。当你达到最终式时，你可以看看“更上一层楼”的部分，那里有关于如何进一步提高的建议。

排难解忧

进步说来简单——很多事都说来简单，但在现实中，生活并不这么容易，总会有拦路虎。有时你的训练会停滞不前，可能时不时地，你不能增加反复次数，不过停滞最常发生在训练者达到升级标准，准备升级到该系列的下一式时。虽然以前都做得不错，但有时候他就是不能从一式

跳到下一式。如果你也遇到了这样的问题，下面的四个方法会帮你渡过难关：

1. 降低体重。动作难度越高，就越需要肌肉与体重成很好的比例。结实的肌肉当然不会阻碍你成功，但脂肪会。如果你发现自己停滞不前，很难进步，那可以集中几个月内甩掉赘肉。

2. 多休息。干劲与刻苦都值得赞美，但是如果让身体超负荷工作，那就是自讨苦吃。尝试增加休息的天数。通常来说，如果训练过度的话，回到“渐入佳境”或“炉火纯青”这样的计划，便会使你继续进步。

3. 有耐心。这是一个常见问题，经常有训练者迷恋于进度，逼迫自己每次训练都增加很多次反复，以期迅速升级。这时他们的动作往往不标准，开始草率应付或是依靠惯性而不是力量做动作。很快，他们就会尝试远远超出他们能力的动作，他们不能理解为什么自己的进度会戛然而止。如果你也遇到了类似的问题，那就回到前几式重新开始。仔细检查动作姿势是否完美，然后再慢——慢——提——高。我保证，身体会适应、发展——按身体自己的节奏，而不是你的节奏！

4. 干净地生活。帮助自己身体适应、发展的方式之一，就是正确对待它：让它睡足觉，别给它灌酒精和毒品，别让它透支，尊重它。

最后，要有信念。不要失望、沮丧或生气，坚持长期训练，适应它并感受它带给你的益处。信任你的身体。遵循以上建议，你会在以后的锻炼岁月里不断进步。

巩固训练

如果你真的在某个动作上碰到了问题，根本做不了几次，可以尝试巩固训练。这是我从一位狱友那里学来的。大多数时候，我们的训练应该集中于大约10～25次反复的范围内，这对关节、肌肉以及力量的发展都有好处。此外，能做更多次反复也意味着当你升级到更难的动作时，感觉会更轻松。



但是，这个规律也有例外。有时，练习某个系列很长时间之后，你很难从上一式升级到下一式。比如，你也许能够做九次偏重俯卧撑，但是一旦你升级到单臂半俯卧撑很可能能做一两次就不错了。随着训练的深入，这种情况并不罕见。

巩固训练是处理这种状况的好办法。不是一周锻炼一两次，每次都努力增加次数，而是尝试每天都练习这个新动作，有时甚至是一天练习两三回。放松，然后每回不是尽可能做更多次，而是最多只做一两次。很可能是早晨醒来做一次单臂引体向上，午饭后再做一次，熄灯前再做一次，诸如此类。动作要标准，别太卖力。重点是把训练量分散在几天时间内，每次尝试都留有余力。如果肌肉酸疼得厉害，那就停几天。

这样训练一两周之后，曾经看似不可能的动作就会慢慢变得容易了。再回到正常训练时，你会发现多次反复已经不在话下了。

我不知道为什么巩固训练会起作用，但它的的确确有用。有人告诉我说这是因为相比于一次长时锻炼，多次的短时锻炼可以更有效地“教”神经系统处理相应的动作技巧。不要在那些你已经能做多次反复的动作上使用巩固训练，只有在升级到新的、让你真正遇到挑战的高级技巧时才使用它。

多少锻炼组为好？

只要不是热身组，只要是你需要奋力才能完成目标次数（保证姿势标准）的练习组，都是锻炼组。

不瞒大家，我过去做过许多大运动量的训练，部分原因是我想把注意力从监狱生活中转移开。但是，你真的不需要进行几个小时不间断的训练，如果只是为了追求力量，那就更不必如此。我通常建议训练者只做寥寥的几组，而这常常令一些人感到困惑——他们视体操为一种耐力练习，而我视之为一种力量训练。能让你变得更强壮的是强度，而非运动量。当然，大运动量的训练也能慢慢地提升你的力量，使你在很长一段时间之后，能做难度更高的动作。但是不管某些自大的训练者如何宣称，强度与运动量本身就是相互排斥的。也就是说，鱼与熊掌不可兼得。如果你练习自己能做到的最难的动作，那你将只能坚持很短的时间，继续下去的话就会累倒在地。如果你可以持续练习几个小时，那说明你正在做的并不是你当前的极限动作。你应该尝试更难的练习！

如果你想找一个说明运动量与运动强度相互排斥的好例子，就去看看百米短跑选手。尽管他们的运动持续的时间很短，但百米跑选手的身体要比马拉松选手的更强壮，块头也更大。这是因为冲刺跑比马拉松的强度大。马拉松消耗的能量更多，运动量更大，但它不仅不能促进、反而会限制力量与肌肉的发展。



你真的只需做几个锻炼组。为此很多训练者觉得不踏实，尤其是那些习惯了在健身房练到精疲力竭、浑身酸痛的健美爱好者。但你需要知道，促使肌肉发展的刺激，只发生在很短的时间内，且不能累积。就是说，在刺激力量发展的方面，各组练习没有逐渐增加的效果。举个例子，如果你在一组练习中卧推100千克，然后再卧推10千克，那么你的身体并不认为它需要发展出能应付110千克的力量。自身体重训练也一样：如果为了适应、完善动作，三组甚至四组也可以接受；但若是为了获得力

量与肌肉，那么一组就可以有很大收获——我通常建议练习两组，这样更有了“双保险”。更多的训练不仅会不必要地耗费体力，也会延长身体的恢复时间，并可能令关节不适。

努力训练，但不要“力竭”，总是至少储存一次反复的能量。一个很好的判断方法是，当你的动作开始严重走形时，就结束这一组练习。如果你感觉需要突破这一点，那应该减小动作幅度，或者短暂休息一下，再做几次高质量的、姿势完美的动作；也可以只练习反向阶段（即从结束姿势回到起始姿势的阶段）的动作，但这应该是高级训练者在特定条件下才可以考虑的。

自身体重训练更加本真，因为它锻炼人体的方式正是人类在进化中所适应的方式。因此，没那么多“微创”，也没那么多“力竭”的感觉——你无需让自己完全虚脱。如果想变得更强，那就要像短跑选手那样，而不要像马拉松选手那样。热身，然后冲刺！竭尽全力做少量的几组，不要无休止地锻炼，不要无端增加次数。

组间休息

至于组间休息多久，那要看你的目标。想要达到终极耐力，休息时间就要尽可能短。有些家伙会使用秒表，好让自己逐渐减少组间休息的时间。另一种监测组间休息时间的方式是数呼吸次数，这种方法虽然没有使用秒表那么准确，但好处是有助于训练者关注自己的呼吸节奏——这是学会控制呼吸的第一步。

如果你想要练出力量和肌肉，就必须有足够的休息时间，以便在做下一组练习时能够全力以赴。这没有什么规定，完全要看你的个人情况。有人认为两个锻炼组之间的休息要足够短，或许在学校里他们就是这么学的，或许他们没有像正视重量训练那样正视自身体重训练。不管什么原因，这种想法都是错的。力量体操会耗尽肌肉内的糖分，使身体乏力。尊重六艺中的技巧。如果你发现自己需要在组间休息5分钟才能恢复大部分气力，那就休息5分钟。只是要注意，如果你需要休息5分钟以上，那么身体就会开始冷却——这时可以在屋里走走，伸展一下正在锻炼的肌肉，从而保持肌肉内的血液循环。



组间休息时，适当拉伸，让休息时间也发挥作用。

训练日记

如果能直接应用以上这些关于身体智慧的原则，那么你就稳妥地走上了快速进步的大道——停滞最少、伤痛最少。但这需要你对之前的锻炼情况有清楚的了解，因为所谓进步，就是超越你在过去的成就。

可惜人的头脑是脆弱的、不完美的东西。记忆经常受时间、情绪、动机以及身体状况等因素的影响，因此训练者对每一次锻炼情况的记忆并不可靠。这是个问题，因为你需要很清楚地记住自己的表现，才能分析最近的进度，并且知道接下来需要挑战什么。

很幸运，已有一种方法可以帮助我们彻底克服以上这些问题了。

我即将要展示的神奇技术，好用得令人难以置信，所以我得在此好好地吹捧一下。作为平台，它天衣无缝地结合了文本与图像，可以为你提供最大的自由与创造空间，而且还不依赖于外接电源或内部电池。病毒、木马、电磁脉冲都无法使之瘫痪，黑客也无法在远程将其“黑掉”。此外，即使科技有新的发展，它也不会过时，不会不能用。还有，它易于上手，我敢保证，正在阅读本书的人已经成功使用该方法多年了。也许这个神奇技术最大的优点是：几乎随处可得，且只需一丁点儿钱。

你已经知道这个令人惊叹的技术是什么了，对不对？没错，就是纸和笔。

在训练之后尽快用纸和笔记录下自己的训练内容，下一次训练之前你只需简单地浏览训练记录，就知道这次需要实现或挑战什么了。

不要写在散页的纸上，既容易乱，也容易丢失。你需要一个日记本，不需要华而不实或漂亮可爱的本子，因为训练日记会被到处放，所以简单结实即可。

训练日记的好处

记录自己的训练内容，这种做法已经有几百年的历史了，因为这样有如下的好处：

- 把生命中重要的事情记录下来，这是人类的天性。记下自己的努力与成就，本身就是很有益的活动。训练日记会见证你的成长，在几年之后再翻看时，更会让你倍感欣慰。
- 你可以据此分析你的训练方法在短期和长期内的效果。我坚持写训练日记已经有20多年了，每当觉得锻炼方向有问题时，我就会看看几年前进展顺利时的记录。读到的内容常常让我吃惊——我对过去锻炼的记忆经常与事实迥然不同。
- 记录训练内容就是学着做自己的教练，这会迫使你思考你的训练方式，让你领会很多普遍的运动理论。
- 为了记录训练而回忆的过程本身就会发展大脑中记忆训练内容的区域。坚持写日记一段时间之后，你对训练的回忆将变得更快、更准。
- 记录自己的训练，就可以准确评价自己的表现，而这反过来也可以帮你确定之后的训练目标。

大多数随随便便的训练者都低估了最后一个好处的重要性。训练必须是有进步的，把这个过程用白纸黑字写下来肯定有助于你保持进步的势头。你不需要每次训练都有进步（等你到达高级阶段时这更是不可能的），但是在数月或数年之内，你的训练应该呈现进步的趋势，否则你就是在白费力气。

写训练日记

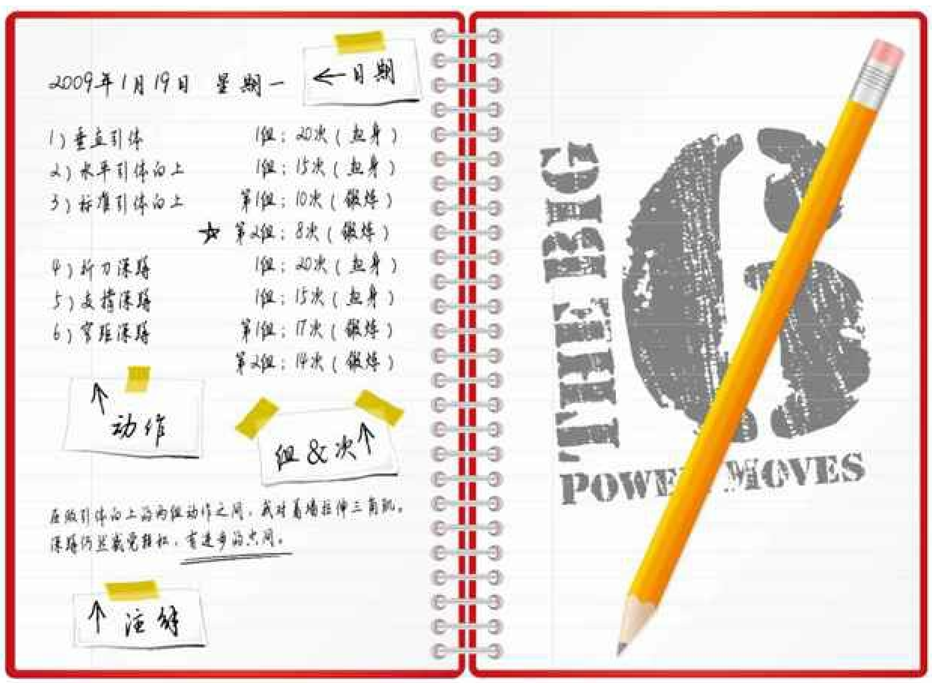
对训练的记录应该快速、有效。如果记录过程拖沓繁冗，你就不大可能坚持下去。

训练日记的内容不外乎锻炼日期、所做的练习以及相应的组数与次数等细节，必要时也可以附上一些相关的评注——当然，这不是必需的。

关于日记中的条目，下一页有很好的例子。

其实这些条目还能更简单明了，可以写成“1×20”，而不是“1组：20次”。也可以使用一些简单的符号——什么样的都行，只要你容易理解并记住就好。

有些家伙真的从写训练日记中自得其乐，他们样样不漏，包括对练习技巧的新想法、强度水平、心理感受以及饮食效果等细节。我得承认，我的训练日记有时候更像《魔戒》中的一个章节，而不像简洁的诗歌——这样做可以让我从漫长而枯燥的监狱生活中暂时解脱出来。如果你不想这样，那大可不必浪费这么多笔墨。条目简短、整齐、准确，就非常不错了。



熄灯！

不管你信不信，监狱中最好的训练者并不像野兽般训练。是的，他们努

力训练，全力以赴，其中很多人更是整天训练——但如果他们不控制节奏，就很难变得更强更硬。在过与不及的微妙界线上，他们尽可能地运用自己从经验中收获的身体智慧，指导自己。就像约翰尼·卡什（Johnny Cash）所说的：“刀锋上前行。”

你可以从中得到启发。开始时耐心一些，了解自己正在练习的动作，领会其中的细微之处，直到爱上它们。关节一旦准备好，就努力训练，但不要让你的进取之心超过身体的适应能力和潜能。注意姿势规范，此外最重要的是，为肌肉和软组织留出它们所需的宝贵的休息时间。训练要循序渐进，不失智慧，并要在训练日记中记录自己的进步。好好热身，不要练太多组，充足地休息——如果你真想变得更强大的话。

如果能配合六艺，把这些古老的普遍原则学以致用，那么你将获得在梦中都无法获得的长远的成功。现在万事俱备，你只需再加入一些特定的训练计划就可以了。这正是下面的内容。

第十二章　训练计划

日程

我敢肯定，有些人在草草地浏览本书后就会开始着手训练——也许是寻找自己能做的最难的动作，也许是尝试一些抓人眼球或看着很酷的技巧。这不是训练，这是玩闹。

训练要有条不紊，集中精力。这就需要训练者知道从哪开始、做些什么，并知道何时该尽力、何时该停下，这都需要规矩。

靠警报生活

在监狱里，你会学到所谓的规矩。吃饭、睡觉、放风、接受探视、干活都有规定的时间。每件事情都是按照时钟来，很少有你做主的余地。有人将其称之为“靠警报生活”，因为一天中特定时段的开始和结束，都会伴随着警报声。

多年按照强制的时间表生活，让我领会了时间的价值。用不了多久你的身心就会适应这种程序——这就是老囚徒都变得非常“体制化”的原因之一。如果出狱，没有了时间表，没有人告诉他们什么时间做什么，他们

会非常、非常失落。其中聪明的家伙都会自创时间表并长期坚持，这帮助很多人活下来，并防止他们再出现犯罪行为。

监狱里最成功的训练者都发展出了自己的时间表。他们不是在想锻炼的时候锻炼，也不是在烦闷或孤独时锻炼，根本不是。他们会先看一下监狱的时间表，然后在其中有目的地插入训练时间——这样做会让我们在一个自己几乎无能为力的世界里体会到一点儿控制感，同时也能给我们一些属于自己的东西，一些可以期望的东西。有时（在过了艰难的一天后或只是因为懒散）在训练时间到来时，你并不想训练——就连最优秀的人也会时不时遇到这种情况。但无论如何也要开始训练，做你需要做到的事。之后，你会获得精神与身体上的兴奋和相应的成就感——本来你只会得到漫长、无聊、虚度的光阴。在培养动力和自制力方面，一个精心策划、不可动摇的时间表就是无价之宝。

在外面训练

如果你打算发掘出自己的最大潜力，就需要像狱中的训练者一样思考。你需要制订一份时间表，然后严格遵守。

当你生活在外面时，从某种角度上说这会更难。在监狱里，你的日程（从被叫醒到熄灯）雷打不动，日复一日、年复一年都没什么变化。可在外面就大不一样了。对普通人而言，有工作日和周末之分，日子不同，所做的事情也会不同。在轮岗或加班的情况下，工作日程也会有不同。此外，在监狱里没有什么分心的事情——好朋友不会打来电话，也不会登门拜访；你不用花时间陪女友；在工作之余你不会受到夜总会、酒吧或电影院的诱惑。总之，对狱中的训练者来说，事情远没有外界繁杂。

外面的生活虽然繁杂，但这并不意味着你不能遵守一份训练计划，你只是需要更加自制。在选择计划前，好好想想该如何使用自己的时间，哪几天锻炼，白天还是晚上？能挤出多少时间？有哪些杂事或任务可以调换一下，以腾出时间训练？如果认真想，每个人都能找到时间锻炼。那些认为自己真的负担不起时间来锻炼的人没有搞清楚孰轻孰重。考虑到锻炼对健康、力量与生命的益处，你需要问问自己，“不锻炼”你负担得起吗？

训练计划

好了，该说细节了。多久训练一次，一次训练多久？这主要取决于三个因素：可用的时间、身体状况、目标。时间这个问题很简单，我知道监狱里很多家伙一天锻炼好几个小时。如果你需要长时间工作，那你很难有这个时间；如果你为人夫、为人父，有不少家务，那你几乎不可能有这个时间。身体状况也很重要，只有达到了某个水平，频繁而持续的训练才会有效果；如果你的身体欠佳，过度训练会超出身体的恢复能力，会拖垮而非提高你——不管你的干劲多么大。训练目标也许是决定训练长短以及频率的最主要因素。持续时间很久的大运动量训练，会造就体力和耐力，但不会打造肌肉和力量。肌肉和力量的真正发展靠的是高强度而非长时间的训练。质高于量，是力量的奥义。

力量是我现在训练的动机，这也是我一般不赞成长时间训练的原因。我建议先好好热身，然后做二～三个锻炼组，这时要在每个单项练习中都全力以赴。如果你要的也是力量，那么更多的组数就是浪费时间——你只是在耗费精力、原地踏步。一旦你真正付出全力，再多做一点儿就只会损害身体的恢复能力，让你更长时间地感到酸痛，这又意味着你必须等更长时间，才能重新练这个动作。

考虑到这三个要素，我制订了五个基本训练计划。第一个是“初试身手”，一周训练两次，对初学者比较理想。第二个是“渐入佳境”，一周训练三次，几乎能帮助任何人实际地获得力量和肌肉。第三个是“炉火纯青”，每周训练六次，非常适合那些体能不错的人。第四个称为“闭关修炼”，只适合恢复能力特别好的高级训练者。最后一个计划是“登峰造极”，是为专攻耐力而非力量的精英训练者设计的。

初试身手

对任何新手来说，这都是非常好的计划。对所有想打好基础，并长期、深入运用本书内容的训练者，我都强烈推荐这套计划。此计划只有四种最基本的练习，一周训练2次。

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
俯卧撑 2～3 组 举腿 2～3 组	无	无	无	引体向上 2～3 组 深蹲 2～3 组	无	无

- 刚开始训练时，身体还不太适应，酸痛的肌肉会非常妨碍你。该计划为训练者提供了很长的恢复时间。
- 这个计划只包括六艺中的四艺。只有在这些基本动作对你而言已是驾轻就熟之时，你才可以尝试桥和倒立撑——它们对肌肉和关节的要求更高一些。
- 肌肉比关节适应得快。对刚接触这些动作的软组织而言，该计划给它们留下了充足的发展时间。
- 在十式的前期阶段使用该计划或相似的计划。等这四艺都练到第六式之后，就可以移步下一个计划了。

渐入佳境

这也许是最好的基础训练计划，它包括六艺的全部动作，一周训练3次。这个计划的运动量比“初试身手”的大，但也为一般锻炼者留出了很多休息时间，让身体增长和变强。就此而言，该计划很适合中级训练者，不过如果高级训练者按此计划长期练习，也会获益匪浅。如果你真的致力于自身体重锻炼，无论你的水平有多高，都应该偶尔回到这个计划锻炼一番，以便夯实基础，扎实功底。

- “渐入佳境”计划几乎可以插在任何大忙人的时间表中。
- 不管你现在多厉害，都可以（并且应该）使用该计划获得扎实的力量。
- 对恢复能力很好的人来说，这个计划在训练量上可能有点过于谨慎了。不过对那些同时还要进行其他运动（如跑步、武术）的人来说，额外的休息时间很有必要。

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
俯卧撑 2 组	无	引体向上 2 组	无	倒立撑 2 组	无	无
举腿 2 组		深蹲 2 组		桥 2 组		

炉火纯青

这套计划引人入胜，而且很有讲究。按本书内容锻炼几个月以上的人，都可以使用它。一周训练六天（而非两天或三天），但每天只集中练习六艺中的一艺，第七天休息。

- 这套计划非常适合闲暇时间不多的人。每天通常只需六七分钟即可完成锻炼。
- 由于不会连续两天锻炼上身或下身，所以身体会恢复得很快。六艺以最有效率的方式轮流上场。
- 想获得力量并征服六艺十式的训练者，使用这套计划会立竿见影。由于一天只练一种动作，因而训练者可以心无旁骛，全力以赴。
- 你可以灵活地使用这个计划。如果觉得训练太频繁，可以在觉得必要的时候，额外休息一天，别受“一周七天”这个人为概念的限制。不过要记住，不管你的状态有多好，不管按照什么计划训练，都要保证每周至少有一天的休息时间。

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
引体向上 2～3 组	桥 2～3 组	倒立撑 2～3 组	举腿 2～3 组	深蹲 2～3 组	俯卧撑 2～3 组	无

闭关修炼

这是一个严酷的计划。尽管由于该计划中缺少休息，力量的发展多少有点儿打折，但专注其中的话，你的全身都会得到绝好的锻炼。何况在力量的问题上，并非越多越好。该计划中，六艺会在三天中练完，在一周

内循环两次。这套密集计划还给受虐狂增加了一些补充练习。只有苦练体操一年以上、恢复能力超好的人才可尝试。每周至少需要空出六七个小时才能完成这套计划。另外，不要一整年都这么折腾自己。

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
引体向上 3～5组	俯卧撑 3～5组	倒立撑 3～5组	引体向上 3～5组	俯卧撑 3～5组	倒立撑 3～5组	无
深蹲 3～5组	举腿 3～5组	桥 3～5组	深蹲 3～5组	举腿 3～5组	桥 3～5组	
抓握训练 任选	小腿训练 3～5组	颈部训练 2～4组	抓握训练 任选	小腿训练 3～5组	颈部训练 2～4组	

- 这套计划包括训练抓握力、颈部和小腿的额外练习。如果你喜欢尝试它们，但又不能承受天天训练，可以在每两次训练之间（或者你觉得需要时）休息一天。
- 这套计划很严苛。除非你的体格很好，生活又健康（饮食规律、睡眠充足等等），否则你就准备好受罪吧！

登峰造极

登峰造极是我长期使用的大运动量训练计划，尤其是在安哥拉监狱时。想要坚持这个计划，你需要完全投入。与其他基本的健身计划（比如前面所列举的四种）相比，这套计划可以给你超人般的耐力和体能。然而它对你的力量或爆发力没有任何提升作用，所以在把大量时间投入到这套计划之前，你一定要确保自己已经完成所有动作的十式。除非你已经苦练数年，否则不要尝试它。

- 你可以一口气做完所有练习组，也可以把它们拆开，在一天中的不同时间段内分别完成，后者更容易坚持一些。将两种动作一组一组地交替锻炼，则是另一种坚持下去的方式。
- 为了快速做完许多组动作，我通常只在两组练习间喘几口气，就算休息了，有时这相当于把20或30组变成了断断续续的一大组！
- 开始时，每种练习做10组，每组10次，直到达到每天每种练习50组的目标。如果每天做两种练习，就等于每天100组，那每月就接近

2500组。如果你还想练得更多，那就增加每组的次数。

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
引体向上 10～50组	俯卧撑 10～50组	倒立撑 10～50组	引体向上 10～50组	俯卧撑 10～50组	倒立撑 10～50组	无
深蹲 10～50组	举腿 10～50组	桥 10～50组	深蹲 10～50组	举腿 10～50组	桥 10～50组	

混合训练

整本书中，我都在强调以自身体重训练代替重量训练、器械训练及其他形式的阻力训练，这是因为我爱老派体操。而且从个人经历以及训练他人的经验中，我感受到老派体操真的是有史以来最伟大的力量训练法，其他方法我都不需要。

但我也不傻，我知道本书的许多读者早已喜欢上了各种形式的重量训练，如健美、力量型举重、奥林匹克举重、壶铃练习等等。很多人根本不想扔掉哑铃，不过是想找点儿新东西丰富一下自己的训练而已。



有许多混合训练的方式，比如把沉重的壶铃用到单腿深蹲中。唯有强者才需要这样！

我不是纳粹，如果迫不得已，我也会通融。（看出我是个好人了吧？）你只要稍微发挥一下创造力，就会找到很多方法把自身体重训练融合到你所喜欢的任何训练计划中。下页就是可以考虑的三个例子。

弹性与自由

本章一开始，我就谈到规律训练的巨大好处。但是，计划应该是为使用计划的人服务的。如果颠倒过来，把计划放在人之上，可就大错特错了。

一定要有规律和自制，建立训练时间表之后，就要尽量坚持遵守——但也应该给自己留有回旋余地。限制太严的话，难免会让人感到无聊、泄气。如果你正面临这种情况，那就来点儿不一样的。尝试一下新花样，不必一丝不苟地坚持事先制订的计划。混合搭配，制订属于你自己的日程表：偶尔使用一些“变式”部分介绍的动作；试验不同的次数范围；在自己喜爱的练习中尝试不同的手脚间距；在几周时间内减少强度，增加运动量；探索不同的练习节奏，从超级慢的动作到极具爆发力的动作；尝试不同的角度；尝试只做每个动作的部分动作幅度；也可以挑战自己，在每次锻炼结束时增加一个“终结组”，即挑一个对你来说比较容易的动作，然后能做多少次就做多少次；通过交叉训练感受自己的身体所发生的变化；尝试一下跑步、拳击、徒步、武术、瑜伽等运动……

混合训练计划

三天分化训练：

每周有三天去健身房？现在大多数健身房都有瑜伽垫或拉伸练习区，在重量训练的间隙，你可以在那里进行自身体重训练。为什么不在重量练习的那三天中每天增加一种传统的体操练习，而在周末完成剩下的三种呢？比如：

周一：　俯卧撑、胸部练习、肩部练习、肱三头肌练习
周三：　举腿、腿部练习、腘绳肌练习、小腿练习

周五：　　引体向上 、背部练习、肱二头肌练习、前臂练习
周六：　　深蹲 （自身体重深蹲，非杠铃深蹲）、桥 、倒立撑

家庭训练日：

也可以选择前两天在健身房集中锻炼大肌肉群，第三天在家用自身体重练习锻炼小肌肉群。比如：

周一（健身房）：　深蹲、硬拉、腿弯举、腿举等
周三（在家）：　　举腿 、桥 、提踵 、倒立撑
周五（健身房）：　卧推、俯身杠铃划船、弯举、肱三头肌练习等

用自身体重训练冲破平台期：

某些肌肉群的发展进入了平台期？继续进行重量训练，但要为拖后腿的身体部位增加自身体重训练——给股四头肌增加单腿深蹲动作，给背部增加引体向上动作，给胸部增加俯卧撑动作等。

在监狱里，我从没想过要停止训练，因为实在没什么事情能让我分心。而在外面，有成千上万的事情在吸引着人们，使其难以专注于哪怕最基础、最有益的训练。别放弃。如果你开始厌烦，那么有很多方法可以让你的训练变得更有趣味。

熄灯！

在监狱里，训练是非常严肃的事情。它帮助我保持清醒的头脑，我知道很多家伙也有同感。这是很现实的、大家都想要的东西。不管一天里的其他时间有多荒唐，训练都像一块磐石，让你能在一个疯狂的世界中稳住双脚。无论牢狱生活让我失去了多少东西，在训练时我都会有莫大的收获——不仅有健康和强壮，还有自尊。你的姿势更标准了，你能多做一次反复了，你能升级到更难的动作上了：这都是有逻辑、有意义的。你一直在进步，一切都在掌控中。对我而言，这是一件极其特殊的、强大无比的事情——你必须真的投入其中才能理解我的意思。很多专注训练的人会赞同这点。你会懂的。

所以，认真对待你自己的训练。无论身在何处，尊重你的训练时间。从训练开始的那一秒起，你就要改变心态，调整到新的精神状态，将一切趣事、杂事、坏事都丢在身后。专注训练，把你的目标（更标准的动作、更多的反复或其他什么）放在心头，然后提起心气，努力做到。不要像许多健美者那样在训练时歇斯底里、大呼小叫，那只是在浪费精力。要有激情，但要稳住它，并学会引导它。你需要培养专注的、可控的激情。真正致力于养成这样的心态，你将有极大的收获。

找个可以独处的地方（至少不会受到干扰）完成训练。如今，大多数人都建议找个训练伙伴，我不会。独立训练会让你更专注，更少分心，这对你的心灵也有好处。相信我。

这个观点可能并不流行或新潮，但我更喜欢锻炼而非社交，每一天都如此。锻炼给我的远比任何一位“朋友”给我的多。在以前的岁月里，我遇到过几百（甚至几千）个想掠夺我、攻击我、欺负我、侮辱我、甚至杀我的人，但锻炼带给我的只有好处。我在上面获得的回报远超过付出。我在很多人身上浪费了大把大把的时间，我甚至希望从没遇见过其中的某些人。但锻炼呢？我花在上面的每一秒钟我都不后悔。

每一刻的努力，每一滴的汗水，都值得。



致谢

如果没有约翰·杜·凯恩无尽的理解与支持，本书就根本不会问世。谢谢你，约翰！

本书中以及我教学时的很多方法与技巧都来自乔·哈提根的无私传授。安息吧，乔！



吉姆现居华盛顿，从事私教工作。

非常感谢本书的主要模特吉姆·巴瑟斯特（Jim Bathurst）。吉姆研究体操和杂技已逾10年。他充满热情，经验丰富，还创办了网站BeastSkills.com，以传播利用自身体重的力量技艺。该网站在健身界颇有口碑，吉姆也曾应邀主持国际研讨会。此外，他还是美国国家体能协会（NSCA）认证的体能训练专家（CSCS）。为了给读者提供完美的照片，吉姆花费了大量时间。没有他的付出，本书将大为失色。

有俄式壶铃大师布雷特·琼斯（Brett Jones）为本书做技术审阅，实属荣幸。布雷特的知识令人惊叹。本书错误之处，均由我负责，但任何出色之处，都是布雷特的功劳！去布雷特的顶尖训练博客看看吧：www.appliedstrength.com。

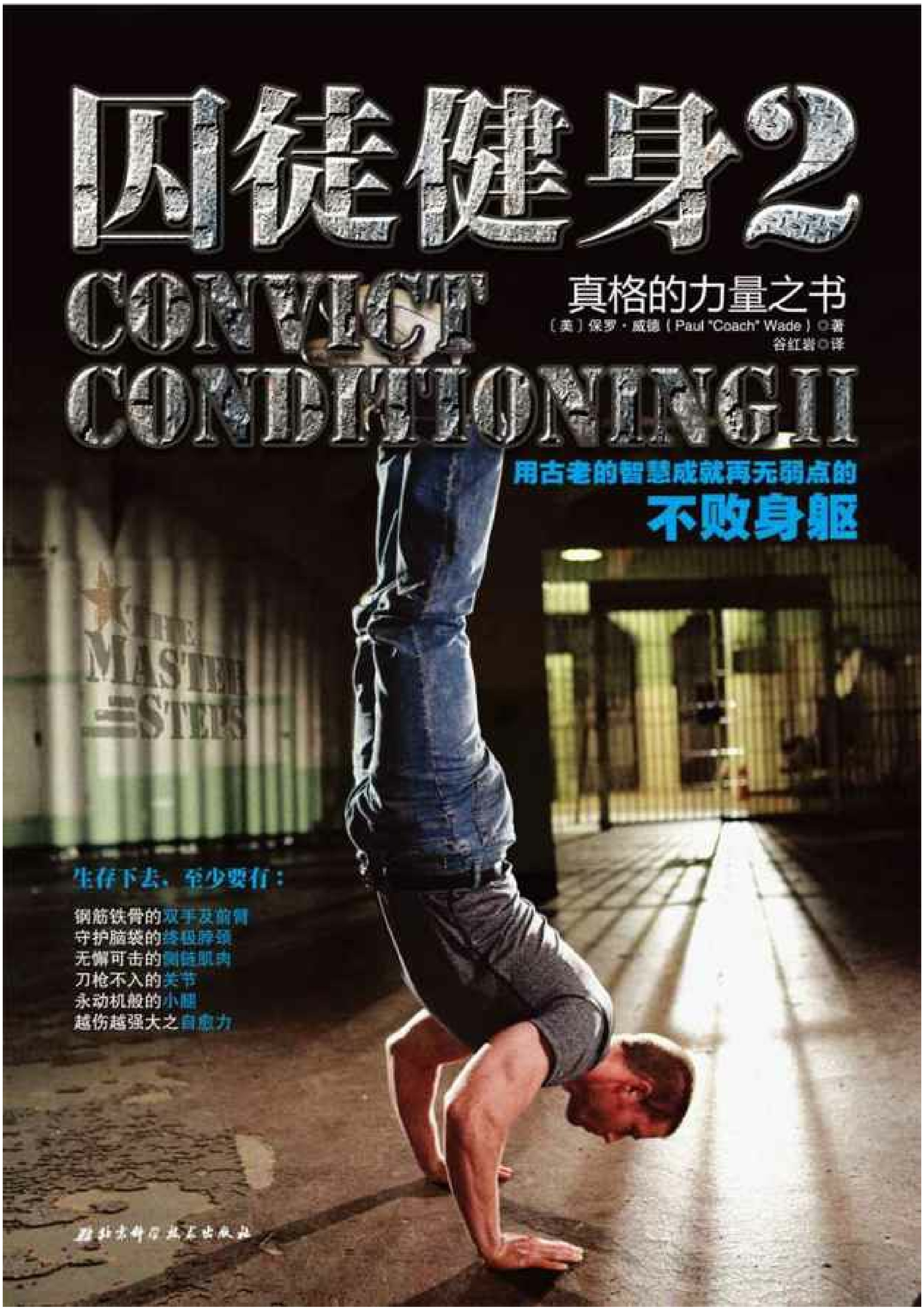
我也要向本书设计者德里克·布里格姆（Derek Brigham）致以敬意。德里克接过我一大堆着实潦草的涂鸦和文字，居然使丑小鸭变成了白天鹅。他还以优雅的耐心忍受了我古里古怪的态度（还有硬塞给他的数以百计的即时贴）。他的杰作在这里：www. dbrigham.com。谢谢你，兄弟！

书中完美的自由倒立撑的照片是由体操专家罗杰·哈瑞尔（Roger Harrell）慷慨提供的。大家可以浏览www.crossfitmarin.com网站看到他

更多的精彩照片。他也在维护www.drillsandskills.com网站，那里有大量关于体操训练的资源。

本书大多数监狱照片，均由美国政府摄制或提供。感谢所有允许我使用各种公共场所的照片的人！

本书中的大部分照片都是在位于卡罗拉马（毗邻华盛顿特区）的“平衡健身房”及其周遭拍摄的。感谢其慷慨提供设施。


囚徒健身2
CONVICT CONDITIONING II
真格的力量之书
〔美〕保罗・威德（Paul "Coach" Wade）◎著
谷红岩◎译
用古老的智慧成就再无弱点的
不败身躯
生存下去，至少要有：
钢筋铁骨的双手及前臂
守护脑袋的终极脖颈
无懈可击的侧链肌肉
刀枪不入的关节
永动机般的小腿
越伤越强大之自愈力
北京科学技术出版社

囚徒健身2

用古老的智慧成就再无弱点的
不败身躯

〔美〕保罗·威德（Paul "Coach" Wade）◎著
谷红岩◎译

北京科学技术出版社

目录

序言

自序

第一章 介绍 把自己关进牢房

第一部分 支援肌肉

第二章 仅用两种技巧获得终极力量 钢铁般的双手与前臂

第三章 用自身体重训练打造虎钳般的双手 悬吊八式

第四章 爆发力和钛合金手指 高级抓握集训

第五章 保持手部力量平衡 指尖俯卧撑

第六章 手部力量，总结与提高 火炮一样的前臂

第七章 侧身肌肉链锻炼 顺风旗

第八章 基础八式 抓旗

第九章 进阶八式 扬旗

第十章 为最弱处穿上防弹衣 斗牛犬一样的脖子

第十一章 终极小腿——无须器械 小腿训练

第二部分 刀枪不入的关节

第十二章 失传的关节训练技艺 紧张柔韧性

第十三章 柔韧性，灵活性，控制 拉伸——狱中之见

第十四章 战胜僵硬与伤病的“秘密武器” 三诀

第十五章 终极康复和修复技巧 桥式

第十六章 内外兼修治疗糟糕的髋部与下背部 直角式

第十七章 解放三条功能链 扭转式

第三部分 狱中箴言

第十八章 合理运用时间 起居有时

第十九章 狱中的营养与减肥 狱中饮食

第二十章 修复起来 疗伤八法

第二十一章 逃出真正的牢狱 心灵

额外章节

第二十二章 神话、肌肉、误解 监狱里的健身房

致谢

总目录

CONVICT CONDITIONING Ⅱ

Copyright © 2011 Paul “Coach” Wade, Published by Dragon Door Publications

Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

Translation Copyright © 2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号　图字：01-2014-2095

图书在版编目（CIP）数据

囚徒健身2：用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯　/　（美）威德著；谷红岩译．—北京：北京科学技术出版社，2014.11

ISBN 978-7-5304-7439-6

Ⅰ．①囚…　Ⅱ．①威…　②谷…　Ⅲ．①男性－健身运动－基本知识　Ⅳ．①G883

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第226904号

囚徒健身2：用古老的智慧成就再无弱点的不败身躯

作　　者：〔美〕保罗·威德

译　　者：谷红岩

策划编辑：王宁波

责任编辑：邵勇

责任印制：吕越

图文制作：艺典华章

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社　　址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086–10–66135495（总编室）

0086–10–66113227（发行部）

0086–10–66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkjpress@163.com

网　　址：www.bkydw.cn

经　　销：新华书店

印　　刷：北京印匠彩色印刷有限公司

开　　本：710mm×1000mm 1/16

印　　张：17

版　　次：2014年11月第1版

印　　次：2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-7439-6/G·2123

定价：79.00元

京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

献给皮特（Pete）：

谢谢你给了我一台电脑，并编辑了我写下的每个词；

还给我准备了一个账号，让我可以收到薪水。

第一天，你甚至给了我一支铅笔用于写作！

若没有你和斯特拉（Stella），这一切都不会发生。

你我虽非亲兄弟，却是真兄弟。

声明

没有健康，体格和力量便毫无意义。只要你的锻炼方式正确，这三者自然会同步发展。锻炼者的个人情况各不相同，需要也千差万别，但本书处处都在强调安全锻炼的重要性。小心行事，对自己负责—你有责任好好照顾自己的身体。所有医学专家都认为，锻炼者在根据计划开始锻炼之前应该先咨询医生。切记：安全为上！

本书并非传记，书中介绍的人物及他们的姓名、故事和生活环境或有所变动，或已经全部改变。不过书中的锻炼技巧、锻炼方法、锻炼理念等都依然可靠。只要付诸行动，你一定会出类拔萃。

序言

殊途同归

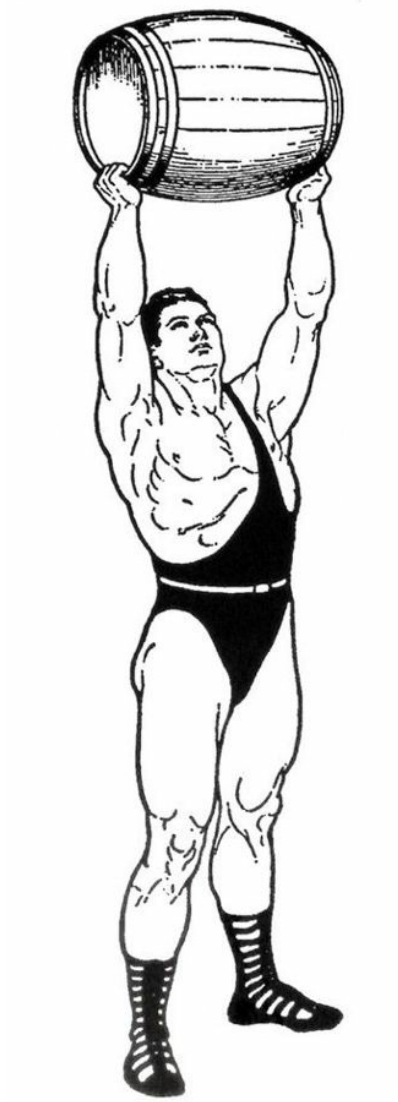
布鲁克斯·库比克（**Brooks Kubik**）

在写过数十本有关力量训练的著作与训练教程，还有数以百计的训练方面的文章之后，我才敢轻松接受给他人著作撰写简短序言的任务。说到这本书，保罗·威德做了重体力活，撰写了200多页书稿，我就偷偷懒，聊赘数言。

保罗让我为本书作序，令我很惊讶，这就像我接受作序的任务让你很惊讶一样。毕竟，保罗可是写过《囚徒健身》这种致力于阐述老派体操的著作，而我写过的《绝艺》（*Dinosaur Training*）以及其他书都是讨论老派举重和重量训练的。

你可能会问：“那共同之处在哪里？”

别急，听我慢慢道来。



我们先说《绝艺》一书的封面。它是一幅简单的线条画，画的是一位老派体育训练者正在把重重的大桶举过头顶。此图取自旧时的前臂与抓握训练教程，该教程由乔治·乔伊特（George F. Jowett）撰写并销售。他是老派的举重者、摔跤手、大力士以及运动员，在100年前就创了纪录，早在20世纪20年代，他就写了很多教程与著作。如果你熟悉他的著作，那么你就会知道，他是体育史上最佳、最鼓舞人心的作者之一，而且你也会知道，在这么多年当中，确实有很多很多人遵循他的训练建议而真正变得强大了。

不管怎么说，可以想象一下，我读完保罗《囚徒健身2》的书稿，再看到上面那幅线条画后的反应。虽然此书与《绝艺》的封面不同，但却都源于乔治·乔伊特的精神。

为什么一个主要撰写举重方面著作的家伙竟然给本书作序，以上就是原因。真正的联系在于，我和保罗都欣赏老派的体育文化以及旧时代运动员和大力士的训练方法。保罗和我在自己的著作中都多次提到，大多数人想到练力量与肌肉时，都误以为就该去最近的商业健身房（我在《绝艺》中称之为“布满铬和蕨类之地”），然后开始遵循最新的超级训练计划，不管那样练成的肌肉有多么好笑。换言之，他们开始进行现代的健身计划，因一时兴奋而训练。他们使用最新的健身器械及其仿制品，运用有氧运动器械，暴饮补品，而且还遵循健身人士的增肌与减肥饮食，还常常找可以提供类固醇的人。

我不赞成这种胡扯，反倒相信旧日流行的练力量与肌肉的方式。我相信努力训练、明智的训练计划以及为了终生拥有力量与有机健康而进行的训练，也相信我称为“力量的黄金时代”流行的旧时代大力士的训练建议。力量黄金时代大约从19世纪80年代起，即法国大力士路易斯·西尔（Louis Cyr）以及肌肉极其发达、能力超强的德国人尤金·山道（Eugene Sandow）的时代，经过20世纪三四十年代，出现了成就辉煌的托尼·特拉佐（Tony Terlazzo）、约翰·格里梅克（John Grimek）、史蒂夫·斯坦柯（Steve Stanko）、约翰·戴维斯（John Davis）以及其他人，然后到了20世纪50年代，这是雷吉·帕克（Reg Park）、汤米·科诺（Tommy Kono）、道格·赫本（Doug Hepburn）与保罗·安德森（Paul Anderson）的时代。

保罗似乎与我所见略同。说起来很有趣，《囚徒健身》和《囚徒健身2》中他提到的很多人，都是我在各种著作和教程中写到的。我还在整理，而这也并非完整的名单，但我们两人都谈及西格·克莱恩（Sig Klein）、约翰·格里梅克、麦克锡克（Maxick）、道格·赫本、伯特·阿瑟拉提（Bert Assirati）、乔治·乔伊特、尤金·山道、托马斯·英奇（Thomas Inch）的力量、强力与斐然成就。而且，恰如保罗所言，他们每个人都是不朽的铁人，这是说他们远在使用类固醇和营养补剂之前的时代所创造的纪录，即便今日也罕有人能企及，而他们每个人都是颇有造诣的体操运动员、特技演员或把力量训练与某种高级体操结合起来的练习者。

以上就是我们的共同之处。我们两人都反对现代健身，都溯源到老派的体育文化。我们这样做，都是因为老派的东西奏效，而现代的却无济于事。我们两人都希望你——读者——也能以效果而非时尚为目标。我们都希望你能成就大事业，锻炼出黄金时代传奇运动员那样的力量与体能

水平。

你手中的这本书就可以帮你练就真正的力量。明智使用，好好使用，强壮便指日可待！

敬候佳绩。

布鲁克斯·库比克

自序

“我来这儿是为了嚼口香糖和揍人……

刚好口香糖吃光了。”

——罗迪·派彭（Roddy Piper）在电影《极度空间》（1988）中的台词

在大家钻研这堆笔记、旁门左道、苦口良言（有些人很给面子，称此为“著作”）之前，我觉得还需要有言在先。

首先，如果你想找一些基本的训练力量或锻炼肌肉的方法，那可以免读此书——你会在《囚徒健身》中如愿以偿。在《囚徒健身》中，我已经把囚徒们如何运用自身体重练就最大的力量与肌肉的技巧倾囊相授，尤其是那些老派的家伙，他们早在健身器材进入监狱前就在里面待着了。

自从《囚徒健身》一书上架以来，读者问了我很多超出基本训练的问题。比如：

- 身体的细枝末节如何训练？比如颈部、前臂和小腿？
- 如何训练身体侧部？
- 关于练就强壮的关节你有何想法？
- 囚徒依靠狱中饮食如何变成大块头？
- 囚徒处理伤痛有何秘诀吗？
- 监狱里的精神训练如何？

关于这些问题的答案，我都囊括入本书之中。如果你想知道这一类事情，那么，请君捧读。（老兄，能买就更好了，我也可以有进账。）

这让我想到了对读者的第二点告诫。你可以在网上看到成千上万有关力量与健身的书，但本书与之不同。那些书的作者，动辄证书数十本，可能还有博士头衔，有个人网站，还有YouTube账号。

那不是鄙人的风格。

如果你想听到下面这些扯淡的废话：

- 举重
- 做3组，每组10次
- 拉伸
- 每天6次进食
- 大量摄入蛋白质

那么，读本书就是浪费时间。我不会讨论这些内容。实际上，我所说的话常常与现代健身行当认为可以接受的想法正相反。（这也正是此书为何奏效的原因。）

直言不讳，我没有证书，也没有官方资质，而且你也不会在YouTube上发现我。我不会假装有营养学或人体运动学方面的学位。如果你想要这些的话，那可能会无功而返。

我在狱中学成出师，在美国最难熬的监狱度过近20载。我并不引以为豪，也不想美化，但事实如此。我没法向你讲述任何最新的健身器械、营养学或生物化学方面的研究或者新流行的锻炼方法等等。

我可没说可以教你“专家”和私人教练会同意的东西，也不想引起争论。我只是想（尽最大努力）教你我在狱中所学的东西。

请诸位读此书时心存此念，对于有争议的内容，不要太激动，也不要太苛刻。我只想请大家读一读它。如果你不喜欢，那也别当真。如果看着还能入法眼，那就试试，检验一下，不妨用用。

书中内容对我们奏效。保不准，对你也奏效呢？

保罗·威德

第一章　介绍

把自己关进牢房

想象一下世界上最硬派的健身房。

- 想象这样一处地方，这里没有女人，只有男人在锻炼，就好像他们的生死都依赖于此。这是一个没有正常政治氛围的环境，在这里，锻炼可不是图花哨，也不是为了获得可爱的肌肉或廉价的奖杯，而是为了得到无所畏惧的野兽的力量和可以派上用场的竞技能力，拥有纯粹生猛的强健身躯。

- 想象这样一个“健身房”，在这里，你绝大多数时间都接触不到新的训练器械或华而不实的小工具，所以，也就不会从生猛的自身体重训练体系——这是人类已知最原始、最有效的健身形式——分心。这样的地方，没有果汁小店，没有空调，也没有其他奢侈品。毫不夸张地说，在这里，你被独自囚禁在汗水、挣扎与奋斗之中，没有观众，无人喝彩，只有属于你自己的强大肌肉与心灵。

- 设想一下，这个地方被隔绝在外界过眼云烟一般的健身时尚之外，人们真正关注的只有竭尽全力的日常锻炼以及快速而有效的结果。

假如这样的地方果真存在，只需想象一下就知道，在这样的环境中锻炼身体，你能收获什么以及你真正是什么。

事实上，这样的地方的确存在，它们被称为国家惩戒系统，即大家熟知的监狱。

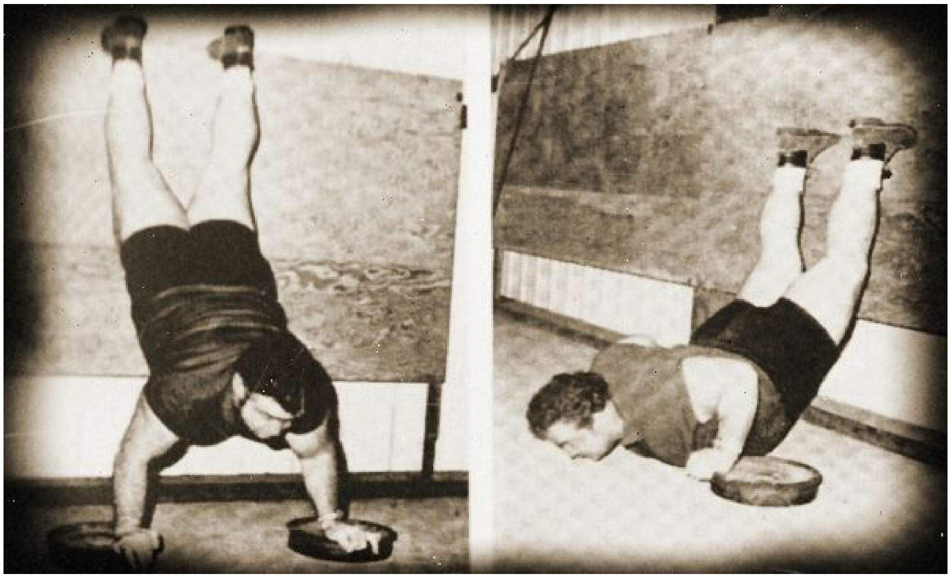


在美国各地，狭小的牢房代替了硬派的健身房。

监狱训练方法的演变

监狱里的许多健身者，尤其是那些要蹲上一段时间的家伙，经常从其他老囚徒那里学习健身方法，而这些老囚徒则从更早进来的犯人那里学习。在过去，犯人很少能接触到外界流行的新式器械和训练方法。监狱就像气泡，将牢房与其之外的健身界隔离开，因此，狱中孕育的训练方法被完整地保留下来。它们纯粹而有效，只为使人强健，而不是为了美学和时尚。由于接触不到训练器械或新的技巧，囚犯就自然而然地转向那些古老的、已经被人遗忘但经过千锤百炼的健身方式与技术。数百年前，在类固醇和其他锻炼方法诞生之前，这些方法就可以把普通人训练成超人了。

囚徒健身者也必须有所创新，他们经常开创一些新的方法以及有效的训练策略，而这些是外界不知道的。真正的囚徒健身者都是那些数十年如一日坚持不懈训练之人，都是寻求力量和技能极限之人，他们的经验会让你获益良多。或许再过100万年，你从杂志和现代私人教练那里也学不到这些秘密与诀窍。



保罗·安德森使用伏地挺身（下斜）强化上身。

狱中往事

我不谙世事，但是对狱中训练尤其是自身体重训练却熟稔在心。我在狱中度过近20年，起初是沾染毒品而进了圣昆汀监狱，后来又因为涉嫌参与狱中非法交易而“升级”至联邦监狱。我并非以此为荣，只是事实的确如此。在这期间，我做了25万次俯卧撑，还有差不多同等数量的自身体重深蹲。

狱中岁月，锻炼身体就是激情所在，我甚至痴迷于此。正是因为锻炼身体，我头脑清醒，而且直到现在我依然身体健康也有可能受益于此。我不拘泥于此，转益多师，这其中有前海豹突击队队员、海军陆战队队员、空手道练习者。不过，我更愿意向老囚犯学习，那些在牢房里把自身体重训练视为宗教信仰的前辈囚徒。

这些年里，我掌握了在囚徒中代代相传的自身体重锻炼方法，而且还传授给其他囚徒。我的体系来源于更古老的监狱体操，是其中最正宗（并且有效）的精华。而所谓更古老的监狱体操，历史悠久，在监狱中配置健身器械之前就已兴盛。这套体系基于最佳的自身体重训练方法，所需器械最少（或根本不需要），循序渐进，强度极大。狱中锻炼必循此路。

囚徒健身体系

我在狱中所学与外界宣扬的恰好背道而驰。大多数现代私人教练都视体操为“轻而易举”的活动，或仅仅是热身而已。但对狱中锻炼者而言，体操则是以力量为基础的。



力量是基础。你可以按照我的方法练就非常人的耐力，奥运会运动员一样的平衡性与敏捷性，甚至是惊人的反应速度——但力量是中流砥柱。毋庸置疑，如果你专心于力量训练，必定受益匪浅。如果你还没有通过练习普通俯卧撑建立起肌肉力量的稳固基础，就不可能通过击掌俯卧撑练就爆发力和速度。没有力量，就无法练就极佳的耐力。或者说，如果你不够强壮，却尝试通过数小时练习深蹲、俯卧撑、立卧撑来培养耐力，那么只会伤到自己而已。这也就是为什么最基本的、最强悍的动作—狱中力量练习之六艺—构成了整个囚徒健身体系的核心。其他理念都是从六艺衍生出来的（参见上图）。

变得更大更强—进阶指南

《囚徒健身》完全致力于打造基础的力量体系：六艺十式，连同诸多有用的变式练习。本书则随之深入，致力于高级力量体操。（我起初打算一本书就讲完囚徒健身体系，但篇幅实在太大，所以我一分为二。这样也有好处，可以使论述更为集中，本书中只包括高级力量体操。至于该体系中的生存力和人体动力学部分，只要你说出自己想要的东西，就可以自己找到相应的内容。）

高级力量体操并不能取代六艺，而是从六艺衍生出来的。力量与肌肉增长并不是来自华而不实的方法、复杂的技术或是伪科学的路数——那些都不过是骗人的“万灵药”而已。的确，整个身体的变化都来自持之以恒、循序渐进地致力于《囚徒健身》中的基本全身练习。这些基本动作及其变式留下了极大的创造余地：随着不断进步，你就可以改变次数、速度、训练计划等。这一点你可以信任我，《囚徒健身》可以终身使用，让你获益匪浅。

即便如此，但随着进步，健身者经常会有深一层的疑问。他们所需要的信息，通常可以分为以下3类。

1. 专门部位。双手、颈部、小腿、侧腰等等。
2. 关节训练。肌腱力量、灵活性、减少疼痛等等。
3. 生活方式建议。减肥、康复、心理等等。

这3个领域，就是本书的主题。

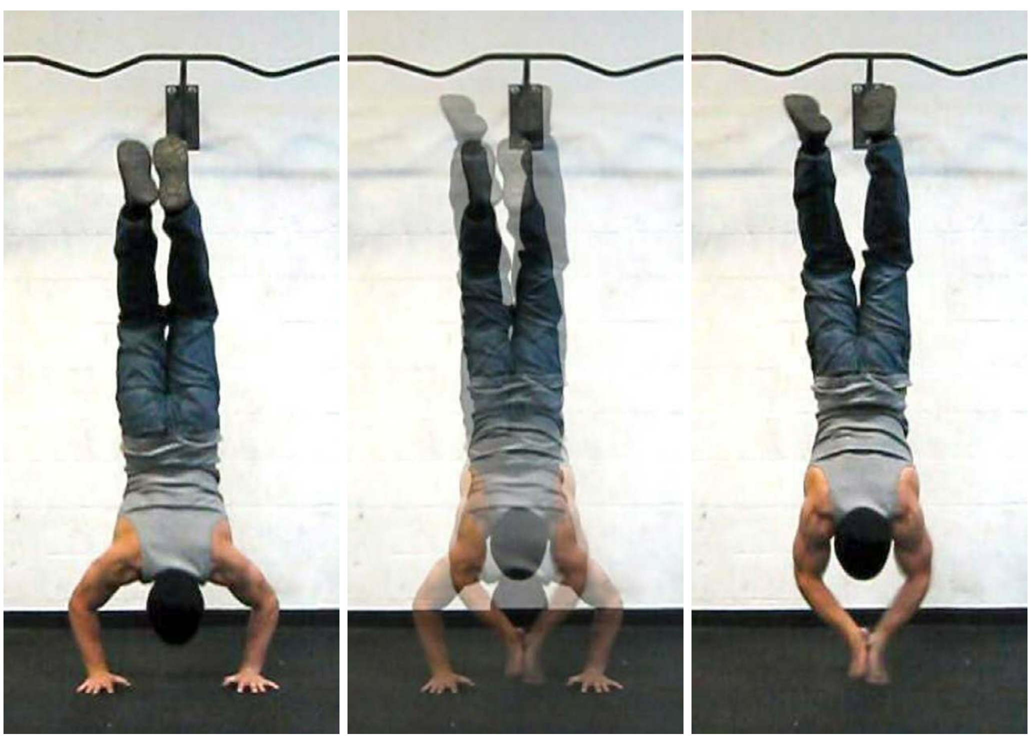
本书第一部分为“支援肌肉”。《囚徒健身》包括很多锻炼身体主要肌肉与小块肌肉的内容，但有时，这些小块肌肉，尤其是前臂、侧腰、颈部、小腿的肌肉，由于种种原因而需要专门训练。这一部分的章节犹如琳琅满目的锦囊，里面尽是秘诀、练习以及少有人知的技巧与设备介绍，以此就可以把那些（通常较薄弱的）部位直接提升到“超人”级水平。这些是我在狱中所学的全部技巧，其与《囚徒健身》“少器械—大收获”之理念一脉相承。

现代健身文化中最容易忽视的内容就是关节训练。当你变得更强大时，这一点体现得就更加明显：健身者成为资深人士后，他们的关节和肌腱承受的压力也变得更大。充气般的健身者可能有大块肌肉，但他们的关节通常很脆弱，并经常感到疼痛，锻炼给他们带来了僵硬的、不自然的

动作与易于受伤的韧带。

这就是体操的优越之处。老派体操的套路会强化关节与肌腱，久而久之，使之强壮而非脆弱。本书第二部分“刀枪不入的关节”将为你展示如何锻炼出最强的关节，同时消除那些旧伤疼痛—一劳永逸。此外，我将与你分享狱中关于拉伸的传统观念。老派体操是要强化你的关节，而非弱化关节，但要注意—你在外界所学很可能与此背道而驰。在这个部分中，我还会教你“三诀”—我的秘诀和每天几分钟的锻炼计划，只为获得实用的灵活性和最健康的关节。

能否变成超级健身者—不管你是否对运动和个人发展感兴趣，或是否每天23小时被禁锢在小牢房里—在很大程度上取决于你如何锻炼自己。本书第三部分“狱中箴言”着眼于通过锻炼之外的生活方式来消除锻炼带来的疲惫和痛苦。我没有资格当私人教练或生活教练，但我可以将囚徒们在这方面所学到的经验传授给你。在这一部分中，你会发现以下内容。



狱中训练可以而且确实可以造就世界级健身者。众所周知，自身体重可以锻炼耐力，但其实自身体重也可以练就肌肉与爆发力。击掌倒立撑需要超神的爆发力。

- 狱中饮食
- 规律生活的价值（靠警报生活）
- 高质量睡眠和休息的重要性
- 克制（战胜心魔）
- 对健身者来说，“简单”的益处（洁净的生活）
- 康复技巧（使用最少量药物和专业医护）

本书以探讨心灵在锻炼中的作用结尾。在健身类书籍中，大多数都略过（或完全忽略）心灵在人类生活中的巨大作用。我认为这很可能是因为人们生活在自由的环境中，有太多事情让他们分心，不能集中于旧时流行的沉思训练。像我这样的人，不得不在数千个夜里独处一室，只与自己的思想与不堪回首的回忆相伴。在这段时间里，我了解了一些心灵可能要的花招，我也学到一些反击的策略。希望在你自己的锻炼过程中，这些经验可以派上一些用场。

本书还包括一章额外的章节。自从出狱之后，人们向我询问了很多与重量训练相关的问题。看起来，似乎这是一个经久不衰的话题。我只熟悉老派体操的锻炼方法，但人们相当急迫地希望从我这里得到答案，所以我在最后又加了一章，名为“监狱里的健身房”，希望能解答你们心中的疑问。

熄灯！

你知道那些最想变得结实的家伙，在锻炼上所犯的最大错误是什么吗？是浮躁。从一种方法换成另一种方法，走马观花，不停地改变锻炼计划。每当有新工具或锻炼技巧出现的时候，他们就会放下正在练习的内容。像这样不停转换目标与方法，无异于断送自己的健身之路。世上最不可思议的健身者，是那些在自己的囚室里单独训练的囚徒。这些人之所以能成为最好的健身者，并不是因为他们天赋异禀，也不是因为他们能找到世界级教练，更不是因为他们拥有尖端的营养方案和食品，而是因为他们持之以恒地用一种方法锻炼。

方法更换得越少，对外界依赖得就越少；对基础越重视，收获就越多。随着你水平的提高，这条真理不会渐渐失效，而会越来越实在。当你变得更强大时，就要抵制更多可能会诱惑你的因素—无论是重量还是器械。要专注于最基础、最自然的动作练习，不要违背自然。人类的抓握力来自进化过程中把身体悬吊在树上的需要。想要拥有最强大的抓握力

吗？那就把那些握力器、特殊的重物和弹簧类器械都丢进垃圾桶吧，然后实实在在地把自己悬吊起来。你想变瘦么？那就抛开减肥药、昂贵的补品和复杂的饮食计划，回到传统的一日三餐吧—像囚徒一样。

明白了么？好，现在把自己关起来，我们开始锻炼吧。

-第一部分-

支援肌肉

自身体重训练之六艺，将锻炼你身上所有的主要肌肉，包括大腿、腹部、背部、胸部、肩部、上臂肌肉。这些部位是人的力量真正的基础。但有时在身体末端的小块肌肉也需要强化强化，我是说那些经常被人忽略的部位，比如前臂、侧腰、颈部和小腿肌肉。古代的狱中健身者称这些肌肉群为“支援肌肉”，因为它们通常对主要肌肉有不可或缺的作用。

这部分浓缩了囚徒健身者锻炼小块肌肉的方法和技巧，确保把你纤弱的支援肌肉练成威猛的加农炮。

第二章　仅用两种技巧获得终极力量

钢铁般的双手与前臂

手与前臂训练经常被力量训练者边缘化。许多健身者甚至是专业人士都不擅长训练自己的手与前臂。导致这一现象的原因是他们认为前臂在划船、引体向上和弯举等练习中已经得到了足够的间接锻炼；而双手也在抓握横杠等力量训练中得到了超额的锻炼。

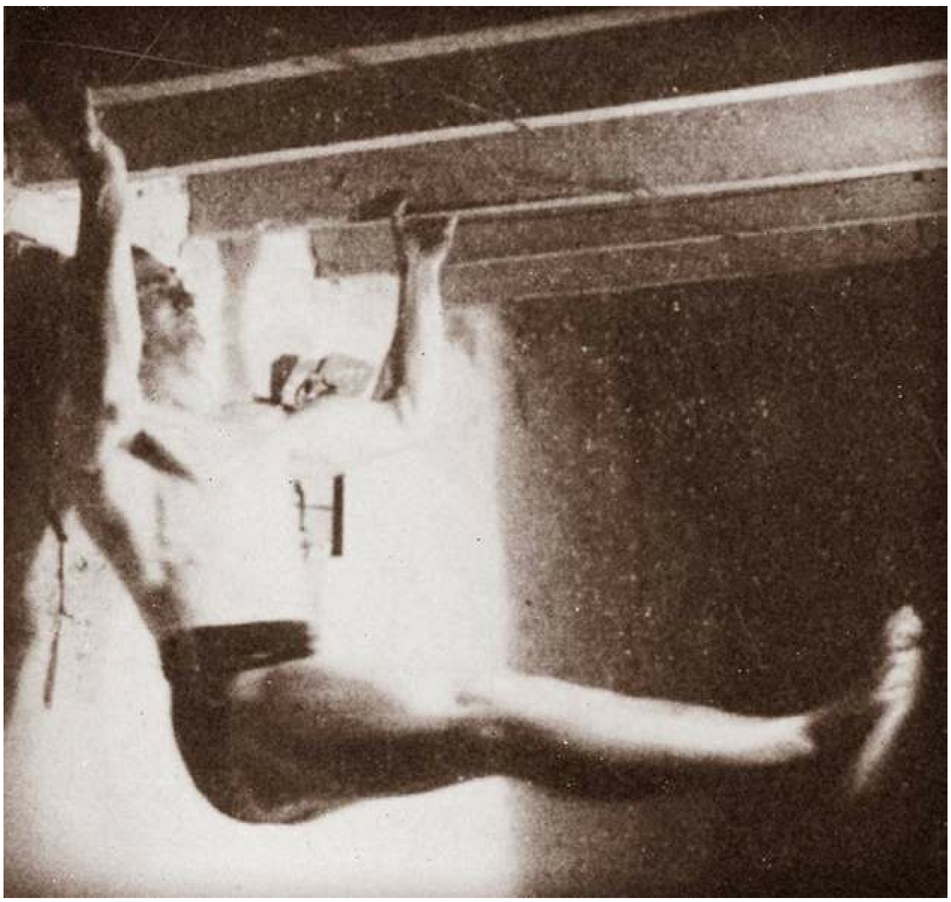
我不同意这种看法。

任何一位工程师都会告诉你，要想知道一台机器有多强大，即它可以做多少工作，你无须看它最强的部分，只需看它最弱的部分。任何系统，即便是简单的链条，其强度也只取决于其最弱的一环。这也同样适用于人类的身体。可惜，大多数现代人都双手缺乏力量，这限制了他们全身作为一个整体的力量发展。随便走进一家健身房，你就会看到一些家伙在做推举或拉力练习时，手腕上缠着腕带和钩子以帮助他们抓牢杠铃。他们可能会告诉你，这样做可以拉举更大重量，但事实并非如此。他们本来就可以举起这样的重量，只是双手力量小才拖了后腿。相信我，如果你需要腕带和钩子才能激发你的身体潜能，那不是一件好事。这样做制造了虚假的最佳锻炼状态，会将锻炼者引入歧途。你可以在健身房里进行这种毫无意义的虚假行为，但在现实生活中怎么办呢？如果你必须花点时间做体力活儿，或是在紧急情况下亲手搬动一些东西，那该怎么办呢？那些骗人的小玩意、小把戏可不会帮上你的忙。

过去的大力士绝不会有这种困扰。其实，几代前的人通常都有着比今天的人更强壮的双手。那个时代，提举重物靠的不是液压机，人们不得不卷起袖子，亲自上阵，而不是像现在一样靠技术解决。这些人在矿山、铸造车间或室外农场一干就是几小时。因此，我们的前辈拥有厚实和生满老茧的双手，强壮的肌腱和强有力的前臂。那是健康的、可以派上用场的双手。当这些人去进行锻炼时，他们肯定不需要腕带和钩子。但是，现在人们对双手的运用看起来只限于敲击键盘和开啤酒瓶盖而已。

强壮而有耐力的双手是极为有用的。无论是打开罐子还是拔出拧紧的螺丝钉，都需要强壮的双手和前臂。对力量型运动员而言，强有力的双手甚至更加重要，因为举起杠铃或哑铃都需要使用双手。甚至，最好的腿

部练习—如硬拉或哈克深蹲—也需要你先用双手抓起杠铃。对体操来说，也是如此。没有强大的双手与前臂来支撑你的体重，你就无法完成引体向上。没有极为强大的手指与手掌，你不可能完成自由倒立—更不用提像指尖俯卧撑之类的专家级技巧了。忘掉体操环或双杠上那些令人印象深刻的技巧吧—一名双手无力的体操运动员甚至无法完成那些教给小孩子的基础动作。摔跤手与武术家也需要强大的双手来提升抓握能力。在基础力量与运动能力方面，无力的双手几乎会限制你要做的一切。



过去的健身者都深知强有力的双手的价值以及自重悬吊在培养双手力量上的作用。图为在20世纪三四十年代，阿勒·伯杰（Al Berger）悬吊在房椽上，以直角支撑的方式进行引体向上训练。

现代方法？忘记它们吧！

不足为奇，在现代运动员之中强有力的双手和前臂是难得一见的。要想知道为什么，就先去看一看当今健身界所推崇的方法。现在，健身房里最流行的两种手部练习就是腕弯举和反握腕弯举。腕弯举只能用较轻的

重量练习，它们对于训练手部力量实际效果微乎其微，但从好的方面看，对于旋转你的腕部大有帮助。反握腕弯举主要锻炼前臂的肘关节附近肌肉，忽视了双手、手腕和手指。而且，由于杠杆原理，只允许用较小的重量练习。反握腕弯举所用重量仅为腕弯举的一半。除非你服用大剂量的类固醇，否则，这种小儿科的练习其实根本无助于增大你前臂的力量与肌肉。

在当今的健身房里，几乎没有人知道如何恰当地锻炼前臂，这有点儿讽刺，因为前臂比任何其他肌肉群（脖子除外）都更经常展示在外。当然，这也是锻炼前臂对囚徒来说如此重要的原因之一。结实而强壮的前臂是令人生畏的——这也是前臂仍然为文身的首选部位的原因之一。

老派健身法中的前臂练习

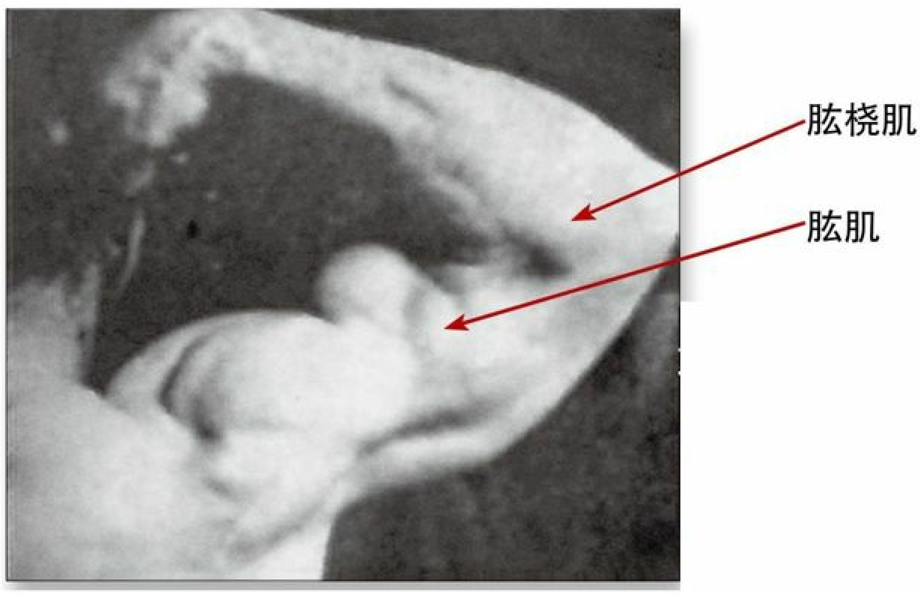
许多囚徒，尤其是二三十年前的囚徒都具有强健有力的前臂，原因之一就是他们知道如何运用合适的自身体重方法训练前臂。好消息是，如果你正投身于自身体重训练之中，那么你已经领先于其他大部分健身者了。尽管大多数健美人士使用器械、绳索或者哑铃来锻炼前臂肌肉，但是，力量型体操运动员不得不选择使用更重的东西，也就是他们的身体。不管你信不信，一般的从健身房里锻炼出来的、抓握力弱的家伙在那种训练下撑不了多久。仅仅是悬吊在单杠上练举腿就能在很大程度上强化手指与抓握力量。

引体向上的好处就更是显而易见。对前臂来说，引体向上是一项绝佳的基础训练。它不仅需要你抓在杠上以支持体重，而且当你弯曲肘部拉起自身时，前臂的大量肌肉都会得到锻炼。受到刺激的肌肉主要是沿着前臂外侧分布的肱桡肌，还有位于上臂肌群深层的肱肌。肱桡肌占据了前臂肌肉的1/3，肱肌则位于肱二头肌之下，因此当肱肌增大时，会将肱二头肌往外推，使你的上臂看上去更加粗壮（阿诺德·施瓦辛格就有着异常发达的肱肌）。

尽管扎扎实实地进行引体向上训练（详见《囚徒健身》）会增强你的手与前臂力量，但是你应当知道，只需少许额外的训练，你就能将自己的前臂力量提升到一个完全不同的境界。实际上，只需按本章内容进行6个月的特别训练，就将使你在手部力量与健康方面领先健身房里那些家伙数光年。同时，那些训练也能够增大你前臂的肌肉。在本章中，我将教你如何把手和前臂锻炼到不仅仅是强大，而且是超人般的强大—手

腕、手指、拇指、肌腱都将强大到达到它们的遗传极限。要实现这一目标，只需要从一项基础训练—悬吊开始。

为什么核心技艺只有这一项？因为悬吊是你与生俱来的天赋，宝贝！



在这张肌肉雕塑大师奥托·阿尔科的照片中，肱肌清晰可见。阿尔科最喜欢的手臂练习就是传统的引体向上，其效显著。

进化与悬吊

双手是功能强大的工具，可以修好手表内部的小齿轮，也可以雕刻出《哀悼基督》这样的雕塑作品。如果没有手的复杂能动性，人类不可能成为这个世界的主导力量—没有灵巧的手指和与四指相对的拇指，最简单的技术也毫无实现的可能。手部的强大功能也反映在其解剖结构上。手像极为精密的仪器，每只手都由120多条韧带强化，被30多块肌肉控制。这些肌肉与相应的肌腱连接在27块骨头上（有些解剖学家认为是29块，这相当于长颈鹿颈部骨头数量的4倍！）。

尽管如此复杂，但我们没有必要跑到健身房去做十几组不同的练习来单独锻炼手上的每块肌肉。虽然手上的肌肉如此之多，但是所有的主要肌肉都已经进化到能够以自动协作的方式来完成大幅运动—比如说手的首要生存技能，悬吊。人类可以分别运用手部所有相关的肌肉完成精巧灵敏的运动（比如弹奏钢琴曲），然而也可以在顷刻之间让那些独立的肌

肉一齐协同发力以产生难以置信的抓握力（比如悬挂在悬崖边缘）。

手部这种复杂的肌肉协同现象在很多灵长类动物身上都可以看到，这很可能是长时间悬挂在树上，身居高处的结果。灵长类动物通常以悬吊的运动方式在树杈间移动，寻找食物和躲避天敌。似乎人类天生便适于悬挂。抓握反射是婴儿所具备的最原始的本能之一，而这个本能可以回溯到我们祖先必须抓住父母的皮毛才得以生存的时代。随着人类发展，出生时是否拥有强大的抓握能力简直是关系生死存亡的大事。随着衰老，人的抓握力会逐渐变弱；但众所周知的是，如果考虑到体型的大小，婴儿仍然被认为拥有相当强大的抓握能力（2500年前的《道德经》的第五十五章中曾经提到婴儿的抓握能力）。甚至人的基本骨骼架构也是根据双手抓握的需要演变的。我们的锁骨就是非常好的例子。锁骨很可能是非常非常古老的返祖现象，可以追溯到脊椎动物还有外骨骼的年代。很少有哺乳类动物还保留严格意义上的锁骨，但其中有一类保留锁骨的就是灵长类，而人类是其中之一。为什么？因为锁骨可以让灵长类动物垂直悬吊而不会使肩部拉伤。很多健身界的有识之士推广这样的观念，即训练应该基于“自然”的动作以获得最大进步并避免受伤。那么，对你我而言，悬吊就是最自然的了。

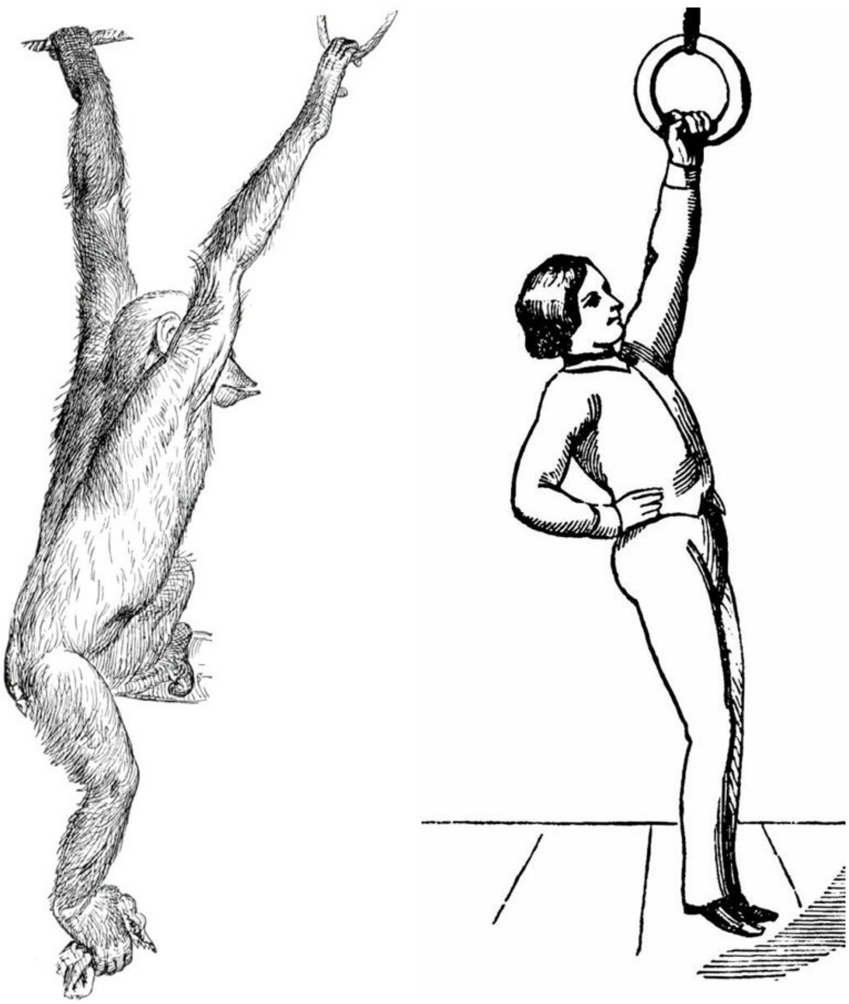
平衡双手：指尖俯卧撑

就锻炼双手和前臂而言，如果说传统的前臂训练方法像慢炖锅，那么悬吊抓握就像微波炉。其效果立竿见影，而且这些效果不会转瞬即逝，而是会长时期保持。控制双手的肌肉能够获得野蛮的力量，而你可以完全释放其潜能。很多老派大力士认为，手掌力量是“永不会消退的”，我也深以为然。

悬吊抓握对发展那些用来闭合手指的肌肉和肌腱来说非常有效，但这样可能存在小小的风险，那就是这些区域相对于其对立面——那些保持手指打开的肌肉和肌腱——会过于强大，导致不平衡。比起控制抓握的屈肌，手指伸肌较小，但出于平衡力量和手部健康的考虑，对伸肌进行专项训练也是非常必要的——如果你真的想正经强化你的双手的话。

对于伸肌，我唯一的训练建议是指尖俯卧撑。指尖俯卧撑可以从根本上增强伸肌力量以及手和腕关节的力量，因为你必须用指尖来承受自己的体重。这种压力所增强的不仅仅是手部的肌肉和肌腱，还有软骨甚至骨头。如果你还不能够完成标准的指尖俯卧撑，别担心，我将逐步教你如

何掌握这项技艺。



许多动物和昆虫的生存都需要在树上移动，即能够在树林里穿行，但只有灵长类动物才能通过手臂的悬挂在树杈之间移动。此能力叫作臂力摆荡。现在的人仍然保有这项功能所需的全部身体结构，这也就是为何历史上所有科学有效的训练计划都包括悬吊练习的原因。一有机会，小孩子就会悬挂在横杆上，这不是没有原因的。

有些运动员以在手上绑松紧带再张开手掌的方式来训练伸肌，但这所起到的效果非常有限，而且也并不方便。指尖俯卧撑是悬吊的完美补充，因为这两种技艺都属于静力训练，都不会使目标肌肉发生位移。手部肌肉的自然运用方式便是处于静力状态的，而且静力训练还可以保护指关节以及手上易受伤的部位。

现在你应该知道囚徒健身系统训练手与前臂的秘诀了：以悬吊来增强其力量，以指尖俯卧撑平衡力量。仅此两种练习足矣，无须其他。

遥控肌肉与“柴油机”一般的前臂

当然，许多用心良苦的健身者所进行的前臂训练远远不止以上两种，但那些方法中的绝大部分都是白费力气。比如，这些健美者在他们的训练中加入各种腕弯举、反握腕弯举和杠杆动作，误以为那样能给自己的前臂增加更多肌肉。他们的想法很容易理解：前臂肌肉是用来活动腕关节的（就像肱二头肌是用来活动肘关节的那样）。乍一看，这似乎非常合理，但实际上这只是对于运动学的一种误读。前臂中绝大多数的肌肉不是用来活动或弯曲腕关节的：事实上，运动腕关节的肌肉相对较少，而且较弱；前臂中最大最强壮的那些肌肉（尤其是靠近肘部下方的那些肌肉）只有一个功能—它们属于抓握肌肉。

这听起来似乎非常奇怪：前臂肌肉是为了控制手指运动而非手腕运动而存在的。特别是你已经接受了这种概念—肌肉应该就在它所控制的关节旁边。对肱二头肌、肱三头肌、三角肌等大多数肌肉来说，这是真理；但对前臂肌肉来说，这是谬论。前臂肌肉（同时包括手掌上一些肌肉）隔着稍远的距离操控着手指，这有点像提线木偶。这是必然的，因为手指本身并无多少肌肉，它们必须以手臂肌肉远程控制的方式来进行运动。这使得手指成为人体中的一个特殊部位。我们躯体的其他部位都是被紧靠着那些部位的肌肉所带动的，而手指是人身上唯一被“远程控制”的部位。

那么，结论是什么呢？如果你想要获得强壮的前臂，那么愚蠢的腕关节训练（比如腕弯举、反握腕弯举、扭腕等等）绝不是聪明的选择。因为前臂中最强大的肌肉不是用来控制腕关节，而是用来控制手指的。所以如果你真的想给前臂增肌，就忘掉健身房式的小玩意，开始悬吊训练吧！



达·芬奇所画的前臂解剖图表明他懂得手指的“远程控制”。注意，肘部附近鼓起的肌肉附着于纤细的、如线缆般的肌腱上，肌腱则一直连接至手指。

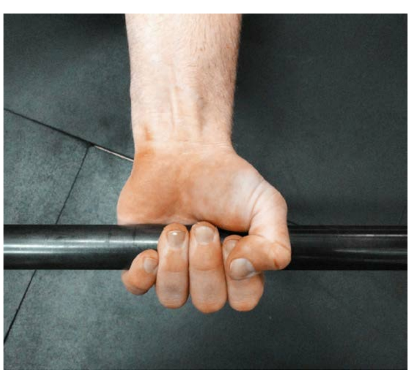
为什么要悬吊抓握？

在如今的健身房里，有各种各样的锻炼抓握力的方式。人们在使用各种设备—如哑铃、杠铃、弹簧拉力器—时都离不开抓握。如果打算锻炼抓握力，我坚持认为自然的方法就是最好的—通过悬吊，只用自身的体重而不是其他重物来训练。如果你认为这很酷，那么我想占用你一点时间，探讨一下不同的抓握姿势，并明确解释我为什么相信悬吊抓握是最好的。

力量型运动员常用的抓握方式至少有十余种。让我们来看看其中最常用、最基本的7种抓握方式，分析其利弊。

支撑抓握

向上拉起或拿住直杆并抵抗重力，拇指位于其他手指之上。





利：对重量训练来说，这是一个非常实用的姿势，经常用于大重量训练，比如单臂硬拉、铁链式硬拉等等。通过这种抓握，手指变得强壮，前臂得到发展。你可以看看举重运动员的前臂。

弊：要以这种方式开发双手的力量潜能，你必须使用非常大的重量。这将对你的脊柱、髋关节以及其他关节部位造成极大压力。此外，这种抓握姿势对拇指的锻炼效果极小。

钩式抓握

向上拉起或拿住直杆并抵抗重力，拇指位于其他手指之下。



利：这是一种鲜为人知的抓握方式，只有奥运选手经常使用。将四指扣于拇指之上能够在速度突然发生变化的时候将直杆“固定”在手中。

弊：钩式抓握只不过是一种为了防止在爆发性动作中大重量直杆脱手的小技巧。它使拇指处于非常不自然的位置。比赛之外，此动作毫无用武之地。

假握

将直杆用手掌和四指握住，拇指不弯曲。

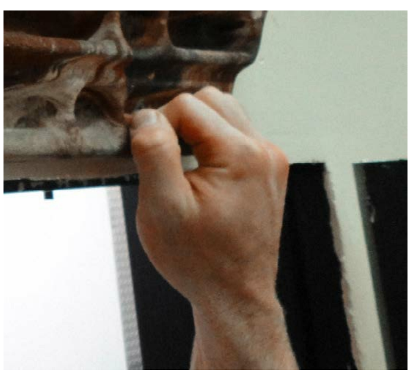


利：假握（有时候也叫“无拇指抓握”）是健身中常用的一种抓握方式。许多健身者认为采取假握进行推举或拉力训练时会减少来自前臂和上臂的借力，给胸肌、三角肌、背阔肌等肌肉增加更多阻力。

弊：假握很少用于抓握训练，因为它不稳固，也不能锻炼拇指，对于锻炼前臂收效甚微。

猴式抓握

弯曲手指，靠指尖或指腹拉起重物或悬吊，无须拇指的支持。



利：在你家门板上用这种抓握方式练引体向上会很有趣。它对于锻炼强大的手指相当有效，类似于攀岩或者从边缘抬起重物时的手形。

弊：像之前提到过的那些抓握方式一样，猴式抓握对拇指的锻炼微乎其微。由于抓握时手指角度的关系，在拉起重量时，与支撑抓握相比，这种抓握方式对手掌肌肉的锻炼更少。

捏握

以四指指腹握住一个较窄的物体，与拇指共同用力。




利：捏握的好处在于它强迫拇指在运动过程中用力。仅仅因为这一点，许多认真的杠铃爱好者都在他们的训练计划中加入了捏握。

弊：由于大多数训练者在进行捏握时手指都基本伸直，因此捏握所能够承受的重量远远小于其他抓握方式。

挤压式抓握

保持手部肌肉紧张并动态挤压手中的器物。



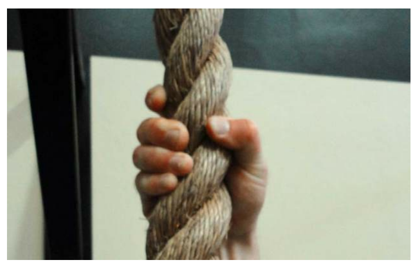

利：这种强力抓握迫使手部肌肉进行等张收缩，而不像其他抓握那样只是保持静力状态。

弊：挤压式抓握对手指关节的恶劣影响广为人知，因为那些关节在强大张力的作用下会被迫扭转。挤压式抓握的实际效用也值得怀疑，因为大多数竞技运动所需要的是良好的静态抓握力，而不是一次性的极限收缩式抓握力。

悬吊抓握

抓住头顶某物并让自己垂直吊离地面。





• 悬吊抓握可以选择单杠，但是最有效同时也最困难的方式是悬吊在一条垂直的毛巾或绳索上。

• 悬吊在杠上可以让四指得到极佳的锻炼，但拇指得到的锻炼极少，进阶版的毛巾和绳索悬吊迫使训练者使用他们的拇指来维持悬吊状态。

因此，这种方式将使手部的所有肌肉都得到充分锻炼。

• 不像传统的支撑抓握—该抓握方式用于将重物从地面拉起—悬吊抓握不会对脊柱、髋关节、膝关节造成任何压力。仅此一点就令悬吊抓握优于支撑抓握，哪怕你不使用毛巾。

• 因为毛巾是有弹性的，不像刚性的金属杆，因此四指和拇指必须抓得更紧来维持悬吊。这同样可以培养手部肌肉的极限收缩能力，

但又不像挤压式抓握那样全幅收缩，存在受伤危险。

- 杠铃的信徒们会说使用杠铃的抓握训练比自重悬吊要好，因为当训练者变强时，阻力渐进原理可以运用其中—杠铃杆上可以添加更大的重量。传统体操的学习者们懂得这一说法的错误之处，因为任何利用自重的力量技艺都可以渐进或升级并适用于任何人——无论他们的技术或力量水平如何。悬吊也一样。

单臂毛巾悬吊

单臂毛巾悬吊是悬吊训练的最终式。即使你已经在单杠上训练过悬吊，单臂毛巾悬吊对你来说也会非常有难度。我曾经看到一些无比强壮的举重运动员面对这一小小变式束手无策，甚至奥运冠军级别的举重选手在这一训练中也难以长时间坚持。

即使优秀的力量型运动员也难以完成这一变式，我总结为如下几个原因：首先，大多数健身房出来的举重者都习惯于哑铃、杠铃、器械等，这些设备被生产出来的时候都具备细而圆柱形的杆—这只是为了方便抓握。不幸的是，如果你追求的是怪物级别的抓握力，“方便抓握”正好与你的期望背道而驰。另一方面，一条折叠起来的毛巾比一根圆杆难抓得多。因为毛巾是垂直吊着的，而非水平的。它不会让你的手掌下部分得到休息，你必须真正地死死抓紧才能够维持悬吊。这会让你的手掌肌肉体验到如身处地狱般的快感。拿起杠铃时，只有四指得到最大锻炼；而悬吊在毛巾上时，拇指也可以得到同样水准的锻炼。没有强大的拇指和强大的手掌深层肌肉，毛巾悬吊是完全不可能完成的。而绝大多数举重者所欠缺的恰恰是—完美的抓握力。毛巾悬吊将真正体现这一力量。

熄灯！

如果你根本不相信我关于毛巾悬吊的话，那就试试看吧。现在就试，拿起一条大毛巾—浴巾、运动毛巾或健身房毛巾—什么都行，但是要确保那是你所能抓牢的最粗的毛巾。然后去你平时做引体向上的单杠（或是一根结实的树枝，或者其他东西）那里，把毛巾挂在上面，这样它就有刚才的两倍粗了，然后用它练习悬吊吧。要注意只能用单手哦。如果你能抓得住，那就尝试坚持抓握一分钟。

如果你能保持一分钟，那恭喜你—你的抓握力已经位居全世界的前1%

了。你是这方面的精英。（下次再试试单臂毛巾悬吊，不过这次用两条毛巾，其直径再增加一倍。）如果你不能坚持一分钟，那么欢迎回到正常人类的行列中。在下一章中，我将教你如何加入那1%。

第三章　用自身体重训练打造虎钳般的双手

悬吊八式

发展强大抓握力并掌握诸如单臂毛巾悬吊这样的高阶技艺的关键在于循序渐进地朝着目标努力锻炼。这一原则适用于一切阻力训练。如果使用杠铃训练，那么逐渐变强似乎很简单，你只需要逐渐增加杠铃片就可以了。但如果你不使用杠铃，那事情似乎就没那么简单了。如果你唯一拥有的“杠铃”是自己的身体，那么你就需要学习如何给同样的基础动作（比如俯卧撑、引体向上等）渐进性地增加难度。你可以列出一系列的动作—一个难度渐增的序列，然后一个接着一个地去掌握。

买了《囚徒健身》一书的人都会很清楚“升级系列”的意思。对于那些捧读过《囚徒健身》而又不甚了了的人，我将花点儿时间解释下列基本原则。

要循序渐进地掌握一个动作系列，你需要看看自己能操控的要素—你的设备、姿势和位置等，并且要清楚这些是否可以使练习难度增减。然后，你再统筹这些要素，由易到难地列出自己的练习项目。说来简单，是不？（看完我给你展示的训练内容之后再说。）

说到悬吊抓握训练，我们有6项基本要素可以利用。它们是：

1：双手悬吊~2：单手悬吊：这是变换悬吊练习难易程度的最基本方式。单手悬吊要比双手悬吊的难度增加一倍，即便是儿童攀爬架上的小孩子也清楚这一点。

3：在杠杆上悬吊~4：使用毛巾悬吊：这是变换悬吊练习难易程度的伟大方式。使用毛巾悬吊不仅比在杠杆上悬吊难度大，而且也使你的整个手部（手掌及各个手指）都参与其中。

5：普通毛巾~6：折叠毛巾：你抓的东西越厚实，抓握难度就越大。（这也就是那么多抓握狂热者都只使用更粗的杠铃和哑铃训练的原

因。）使用两条叠加的毛巾悬吊远远比在普通厚度的毛巾上悬吊难度大。

所以，仅仅使用一根横杆、两条毛巾以及自身体重，我们就至少有6个不同的基本方式来变换训练难度了。显然，如果你想发挥一下创造力，那么还可以混合匹配出更多的组合。比如，你可以单手在横杆上悬吊，同时另一只手抓握一条毛巾。目标就是运用这些不同组合，形成循序渐进的系列，好让我们可以从较容易的练习开始锻炼手指和前臂，存储力量，冲向更难的练习。我们要从更高级的练习中获得生猛的力量，这种力量能让我们尝试终极目标—单臂毛巾悬吊。



传统健美人士都知道悬吊抓握训练的巨大价值。只要地方够大，许多人都会使用粗实的绳索代替毛巾。传奇大力士西·克莱因（Sig Klein）直到晚年仍然保持粗壮、有力的前臂，原因就在于他坚持在绳索上进行悬吊训练。军人也练习绳索悬吊。这些插图出自1914年美国陆军身体训练手册。左图为双手悬吊，右图为直角支撑的变式动作。

老天眷顾诸位，狱中的抓握训练者多年以来便以循序渐进的程序进行锻炼。常见的步骤是，先掌握横杆练习，中间穿插一些毛巾练习，直到最终只运用毛巾进行抓握训练。虽然有几种不同的练习方式，但我想在本章以下部分向你介绍我最喜欢的升级系列。

悬吊训练小贴士

在详细讲解抓握训练系列之前，我想给你几条简单的提示，它们有助于在训练过程中让你的抓握练习更有成效：

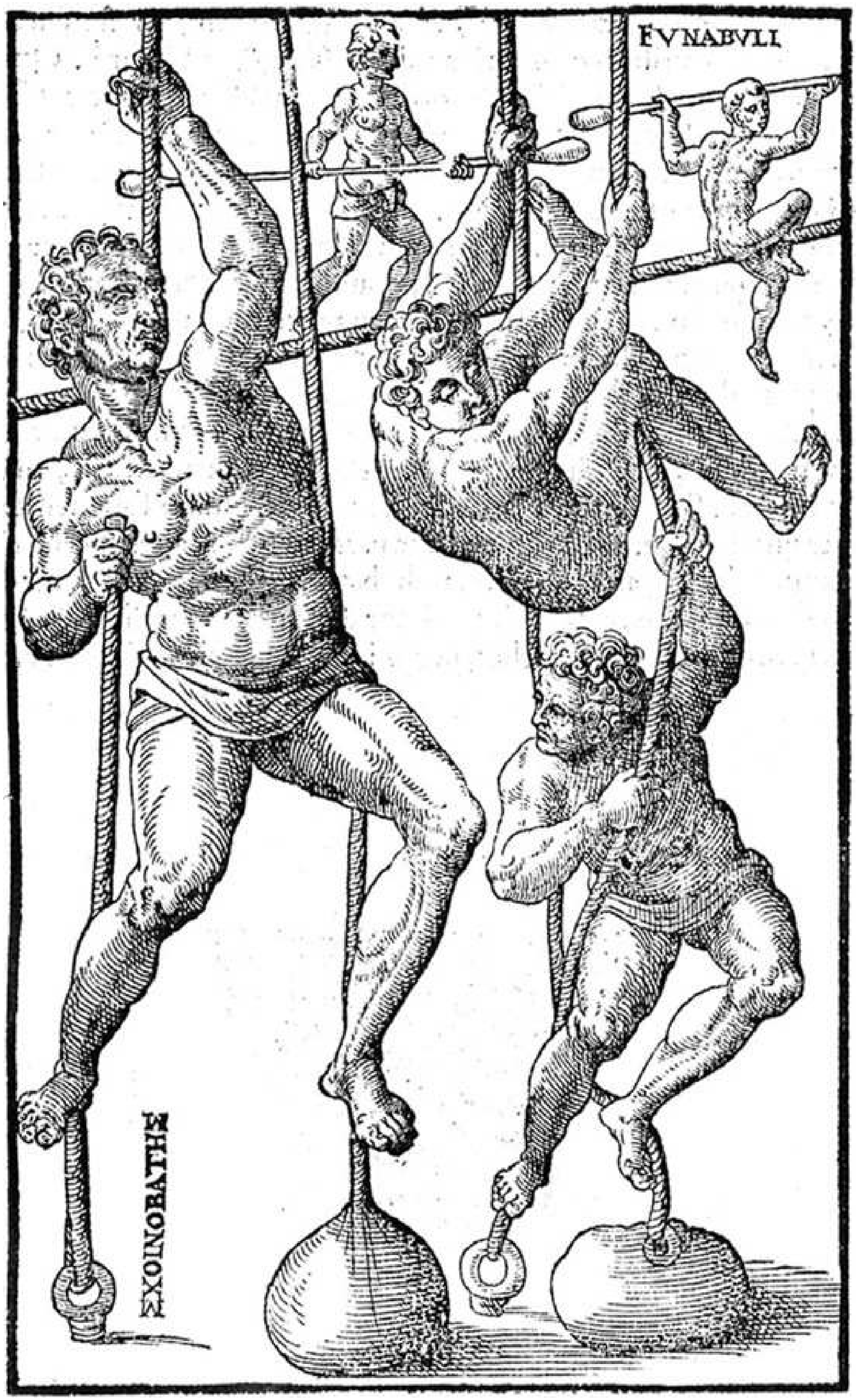
• 八式：在通往单臂毛巾悬吊的动作系列中，有8个难度逐渐增加的练习—八式。至于“八”，没什么特别意思。有些资深的自身体重训练者可能不需要这么多步。有些更审慎的训练者则可能想分成更多步练习。需要多少式，要视自己情况而定。

• 慢工出细活：不管你处于什么水平，当你开始练习这一系列动作时，都要抵制从自己所能做的最难练习开始这一诱惑。如果你对特殊的抓握训练还不太熟悉，那最好从第一式开始，从每项练习中获得最大成效，然后再进到下一式练习。这样不仅可以给你的关节和软组织时间适应，而且也可以练就训练的耐性。从长远来看，这样更有助于你达到更高的力量水平。

• 热身：尽管你的块头很大，很强壮，是如斗牛犬一般的家伙，但是你的双手和前臂上的肌腱毕竟相对较小，很容易发炎。在你进行抓握训练之前，要做些指尖俯卧撑（详见第五章），使热血通过双手和腕部，然后来点儿难度小的悬吊以拉伸你的手指，直到你感觉这些部位已经热身好。在引体向上或举腿之后进行专门的抓握训练，都是很棒的策略。

• 以时间为准：大多数体操技巧都可以通过数次数来判断进度。悬吊是静力练习，无须动作，所以也就没得可数，但是你却要读秒。大多数健身房在墙上都挂着钟表，好让顾客知道自己的训练时间。如果你是在家里训练，那我建议你训练时在对面放个大点的钟表。切记，你必须能看清秒针。

如果你没法使用计时设备进行训练，那就必须自己计时（心中默念1、2、3……）。但要注意，训练者对时间的感知在费力痛苦的时候往往不可靠。我知道有些训练者使用节拍器帮助计数。当然，如果你正在练习单侧悬吊动作，那正好可以用不发力的那只手拿着表。



在挤压式握力器和类似的花哨玩意儿发明之前，循序渐进的悬吊训练用于加强身体力量已有数千年历史。

• 升级标准：我在每一式都给出了升级标准。一旦你达到了升级标准中列出的时间，就可以进到下一式了。

• 升级速度：在每次训练中逐渐增加悬吊时间，直到满足升级标准。每次每个练习组可以只增加1~2秒，或者增加10秒、20秒甚至更多，这要根据自身情况决定。以较初级的练习开始自己"处女"抓握训练的初学者，肯定会比练习更难步骤的有经验的练习者进步快。你处于什么水平、进步速度如何，都是无关紧要的，只有持续进步才是唯一要紧的。双手的肌肉和肌腱会逐渐适应这种训练，会变得非常非常强壮，但它们必须以自身的步调进步，而不是以你的速度行事。

• 避免力竭：你在练习悬吊时，用全力，但不要"力竭"，不要到双手抓不住的地步。我明白这很不容易，但你一定要记住，从横杆上突然跌下来可不是最安全的落地方式。

• 双肩收紧：当你在练习悬吊时，你应该保持双肩收紧，以防止受伤或关节拉伤。悬吊时绝不要让双肩受到拉伸，要让身体的一切状况都在你的控制当中。（有关"收紧"双肩，请参见《囚徒健身》。）

• 肘部"放松"：出于同样的考虑，悬吊时，你应该保持肘部"放松"，意思是手臂要保持略微弯曲，绝不允许把手臂拉直。这种细微的弯曲外人或许都无法察觉，但这可以保护你的肘关节以及周围的肌腱不被扭伤或过度拉伸。

• 组间休息：当进行多组悬吊练习时，不要急着去接连完成一组又一组动作。花点时间甩甩手和胳膊，让乳酸和代谢废物被运走。许多训练者会在组间拉伸他们的手和手腕，这毫无疑问可以消除紧张，减少抽筋发生的概率。你需要休息多久就休息多久，但是也不要让前臂"冷却"下来。请记住，前臂肌肉由密集型小肌肉组成（就像小腿一样），比起大肌肉（如股四头肌、背阔肌），它们可以从繁重劳动中更快速地恢复。4分钟以上的休息或许已经太长了。

• 弱者优先：在我给你展示的8个动作中，有些是非对称动作或是单侧动作。如果碰到这种情况，那就首先锻炼自己最弱的那一侧，然后根据悬吊时间来定最强那一侧的悬吊时间。这是消除力量不平衡的极好方式。

• 统一：你的训练工具要保持一致，试着使用相同的杠杆，大小和厚度相同的毛巾等等。使用不同的横杆和毛巾会让你很难衡量自己的训练进

度。

• 坚持毛巾抓握训练：悬吊训练的前两式只会锻炼你的四指，第三式才会开始使用毛巾。一旦你开始使用毛巾进行训练，你就必须维持拇指和手掌力量的发展。意思是，如果你后续升级到一个不需要使用毛巾的动作（比如单臂杠上悬吊），你仍然需要维持对你拇指和手掌的训练—通过在每次锻炼的最后添加几组毛巾抓握练习。

好了，人人都适用的理论已经唠叨完毕。现在该是需要一根横杆、一个闹钟或手表、两条毛巾，开始练习悬吊的时候了。万事俱备，你已经做好开始抓握训练计划的准备了，接下来的悬吊训练将使你受益一生，而且让人愉悦。最重要的是这些训练会保护你的关节，并让你的手强大到如钛合金钳爪一般。

下面我们来历数一下囚徒健身抓握系列的八式。

第一式　水平悬吊

动作

找一个下方悬空的坚固水平物体，如书桌或餐桌，以正手搭在桌面的边沿。身体伸直，拉起离地，只用手指和脚跟支撑体重。

解析

水平悬吊是开始手部训练的上佳方式，因为水平悬吊可以锻炼手指，而又无须支撑全部体重。如果对你来说水平悬吊也太难了，那你可以使用更高一点的物体。如果想增加该练习的难度，那么就可以使用低一点的物体或提高双脚。

训练目标

- 初级标准：1×10秒
- 升级标准：4×30秒



身体伸直，拉起离地，只用手指和脚跟支撑体重。

第二式　横杆悬吊

动作

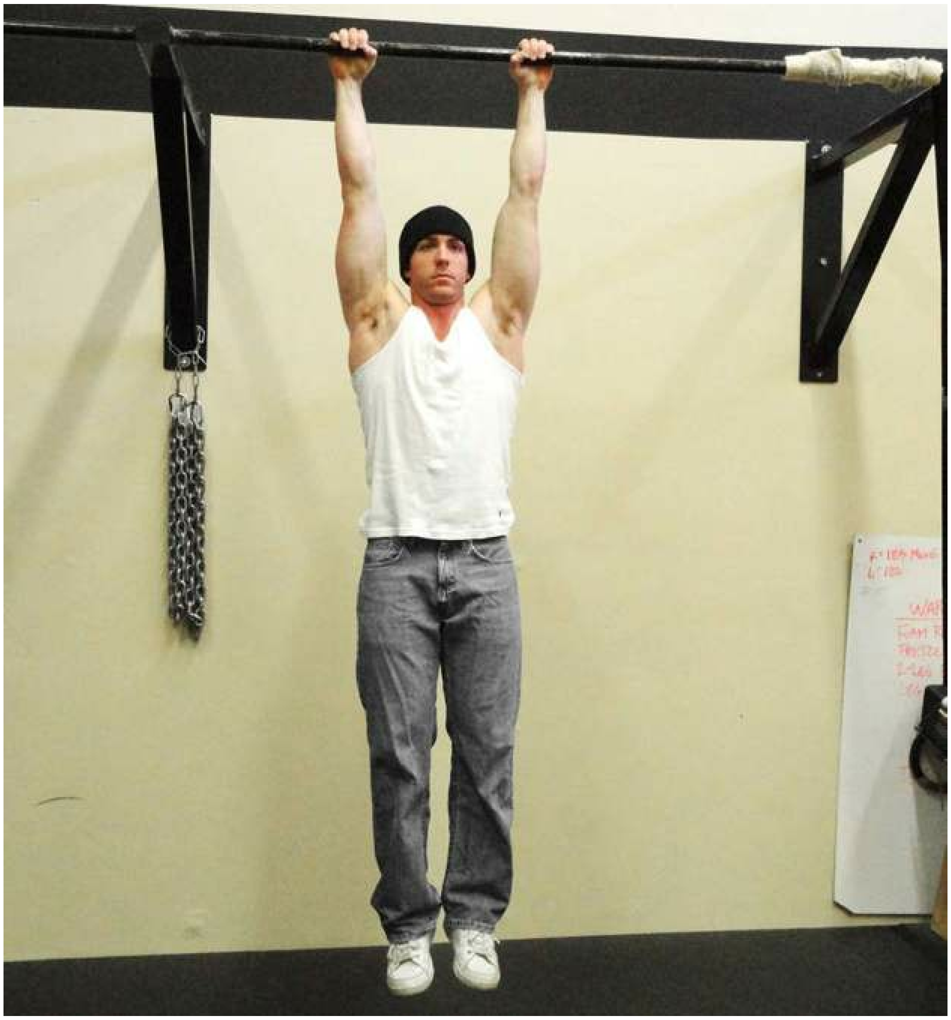
跳起，用双手抓住高过头顶的横杆。使用正手抓握姿势，两手与肩同宽，并确保双脚离地。双肩保持收紧，双臂、躯干和双腿处于对称位置。

解析

横杆悬吊是经典的抓握练习，此练习在水平悬吊之后。训练者要使用手指撑起全部体重。横杆悬吊也会增加肩部的力量和柔韧性，让训练者可以适应强度更大的悬吊练习。

训练目标

- 初级标准：1×10秒
- 升级标准：4×1分钟



双肩保持收紧，双臂、躯干和双腿处于对称位置。

第三式　偏重悬吊

动作

在高过头顶的横杆上搭一条毛巾。跳起，以正手姿势抓住横杆，然后用另一只手紧紧抓住毛巾。试着用两手均匀分担自己的体重。双手应该大约与肩同宽，双肩收紧，身体两侧处于对称位置。

解析

一旦训练者达到了普通横杆悬吊的升级标准，就到了开始用毛巾来做一些拇指练习的时候了。偏重悬吊可以让你毫不费力地开始毛巾抓握训

练。

训练目标

- 初级标准：1×10秒（两侧）
- 升级标准：3×1分钟（两侧）



试着用两手均匀分担自己的体重。双手应该大约与肩同宽，双肩收紧，身体两侧处于对称位置。

第四式　单臂横杆悬吊

动作

先以正手抓握姿势完成普通横杆悬吊（第二式）。感觉姿势稳定下来之

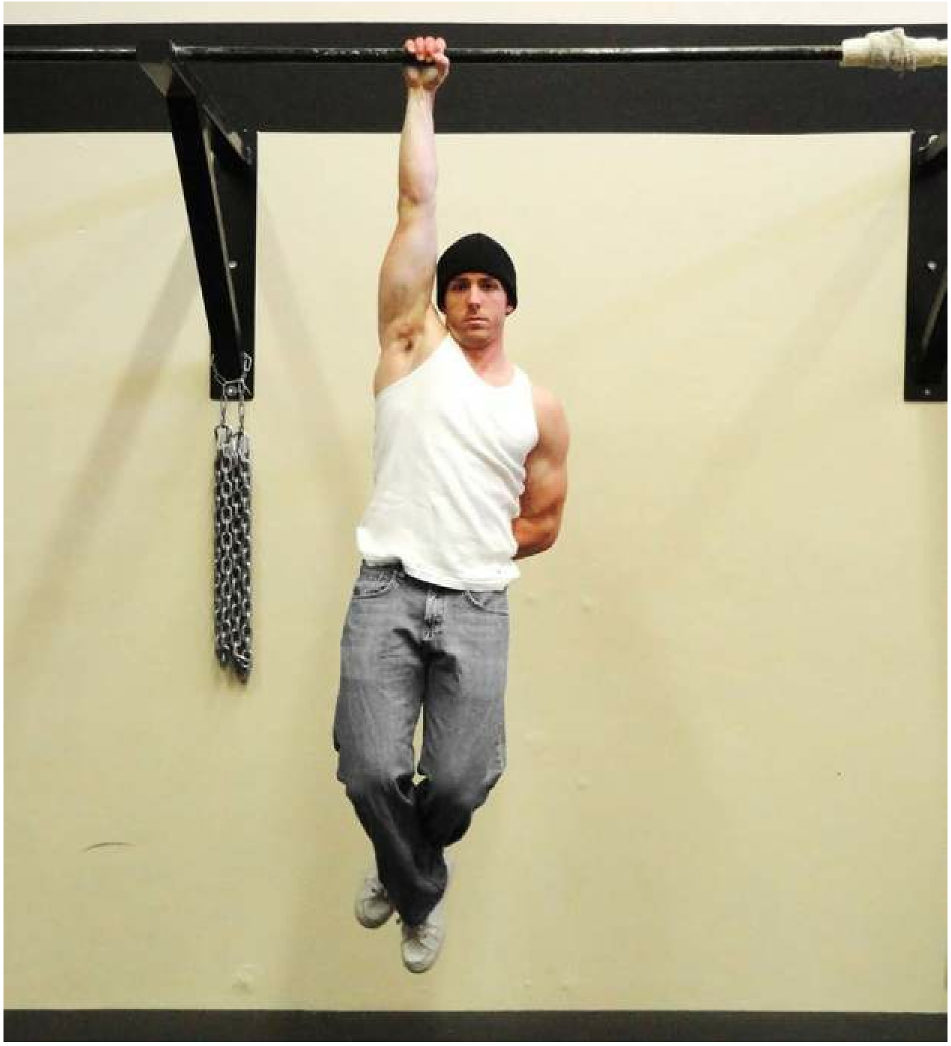
后，便放开一只手，仅以一只手悬吊。正锻炼那一侧的肩部应保持状态良好并收紧，不发力的手臂则应以舒适自然的姿势放在半空中或身后。

解析

这一式是至关重要的训练阶段，因为该练习可以纯粹以单侧悬吊来锻炼手臂与上肢带。在这个阶段的练习中，拇指得到的训练比其他手指少，所以，该练习结束之后，要用毛巾练习一两次偏重悬吊。

训练目标

- 初级标准：1×10秒（两侧）
- 升级标准：3×1分钟（两侧）



正锻炼那一侧的肩部应保持状态良好并收紧，不发力的手臂则应以舒适自然的姿势放在半空中或身后。

第五式　毛巾悬吊

动作

在高过头顶的横杆上搭一条毛巾。每只手抓住毛巾一端，身体自然悬吊。双手的距离应当近一些，但不要相互接触。双肩要保持收紧。

解析

在练习偏重悬吊（第三式）的过程中，抓毛巾那只手承受的体重会很自然地少于自身体重的一半，但毛巾悬吊却迫使你抓住毛巾的每只手都要承受一半体重。这一变化让拇指和其他手指都得到了很大锻炼。

训练目标

- 初级标准：1×10秒
- 升级标准：3×1分钟



每只手抓住毛巾一端，身体自然悬吊。双手的距离应当近一些，但不要相互接触。双肩要保持收紧。

第六式 双毛巾悬吊

动作

在高过头顶的横杆上搭两条毛巾。每只手抓一条折叠的毛巾，让身体自然悬吊。双手应大致与肩同宽，双肩收紧，身体两侧处于对称位置。

解析

在毛巾悬吊（第五式）中，你的双手只是抓住了一条毛巾的两端。而使用两条折叠的毛巾，毛巾的厚度增加了一倍，该练习的难度也就相应增加了。这一变式可以练就后面各练习所需要的手部整体力量。

训练目标

- 初级标准：1×10秒
- 升级标准：3×1分钟



双手应大致与肩同宽，双肩收紧，身体两侧处于对称位置。

第七式　偏重毛巾悬吊

动作

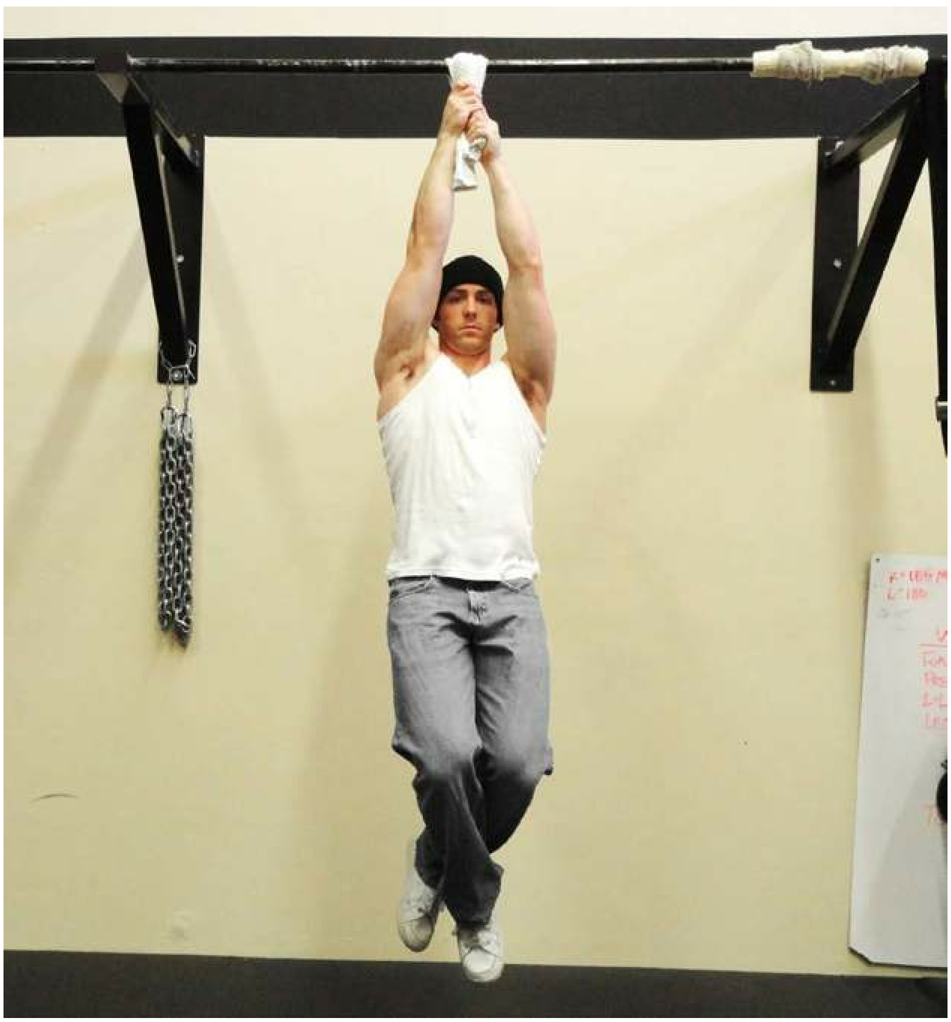
在高过头顶的横杆上搭一条毛巾。双手抓住折叠的毛巾，但一只手的位置应高于另一只手。（两手之间的距离越大，该练习的难度也就越大。）身体自然悬吊，双肩保持收紧。

解析

至此，训练者应该已经习惯于使用折叠的毛巾进行对称悬吊练习了。这一式则让悬吊练习变得不对称，这免不了会使高处那只手费更大的力。偏重毛巾悬吊是逐渐升级到单臂毛巾悬吊的理想方式。

训练目标

- 初级标准：1×10秒（两侧）
- 升级标准：2×1分钟（两侧）



双手抓住折叠的毛巾，但一只手的位置应高于另一只手。（两手之间的距离越大，该练习的难度也就越大。）身体自然悬吊，双肩保持收紧。

最终式　单臂毛巾悬吊

动作

在高过头顶的横杆上搭一条毛巾。单手抓住折叠的毛巾，让身体自然悬吊。发力那侧的肩部保持收紧，另一只手臂则保持自然。

解析

单臂毛巾悬吊是终极抓握练习，可以让你手指的肌腱变成钢索。而且与大多数抓握练习不同，单臂毛巾悬吊也会让你的拇指变得像活塞一样强壮。每一位抓握训练者在进行任何其他练习之前，都应该花时间掌握这一抓握练习。

训练目标

- 初级标准：1×10秒（两侧）
- 升级标准：撑5分钟（两侧）



单手抓住折叠的毛巾，让身体自然悬吊。发力那侧的肩部保持收紧，另一只手臂则保持自然。

悬吊系列升级表

第一式	水平悬吊	逐步做到 4×30 秒 然后开始第二式
第二式	横杆悬吊	逐步做到 4×1 分钟 然后开始第三式
第三式	偏重悬吊	逐步做到 3×1 分钟 然后开始第四式
第四式	单臂横杆悬吊	逐步做到 3×1 分钟 然后开始第五式

悬吊系列升级表

第五式	毛巾悬吊	逐步做到 3×1 分钟 然后开始第六式
第六式	双毛巾悬吊	逐步做到 3×1 分钟 然后开始第七式
第七式	偏重毛巾悬吊	逐步做到 2×1 分钟 然后开始最终式
最终式	单臂毛巾悬吊	超级握力 撑 5 分钟

熄灯！

无论你是要让自己的手指还是前臂更强壮，都把握力器、腕弯举这些东西抛到脑后吧，用人类进化所适合的方式—自身体重悬吊来锻炼前臂。在单杠上悬吊很好，但那并不能锻炼整个手部—拇指与手掌的深层肌肉几乎得不到锻炼。一些健身者通过捏握在房椽上进行引体向上的方式来弥补这一缺憾。这一方式令人印象深刻，但可以肯定的是，从训练的角度来看，你很难从中获得渐进性提高（除非你能找到一系列逐渐增粗的椽子）。锻炼整个手部（包括手指）的最简单方法是悬吊在一个垂直的圆柱体上。绳索很不错，但毛巾则更实用。

在你已经从毛巾悬吊训练中获得了强大的手部力量后，接下来练什么呢？也许什么都不用练了。大多数健身者不会觉得自己需要超越毛巾悬吊所能练就的抓握力。作为构建完整的全身力量的一环，毛巾悬吊将提供你所需要的一切。

但是，如果你是那些渴求获得顶尖抓握力的专业人士，在下一章中，我将向你讲解一些升级的抓握力训练技巧。

不过切记—那可不是给初学者准备的。

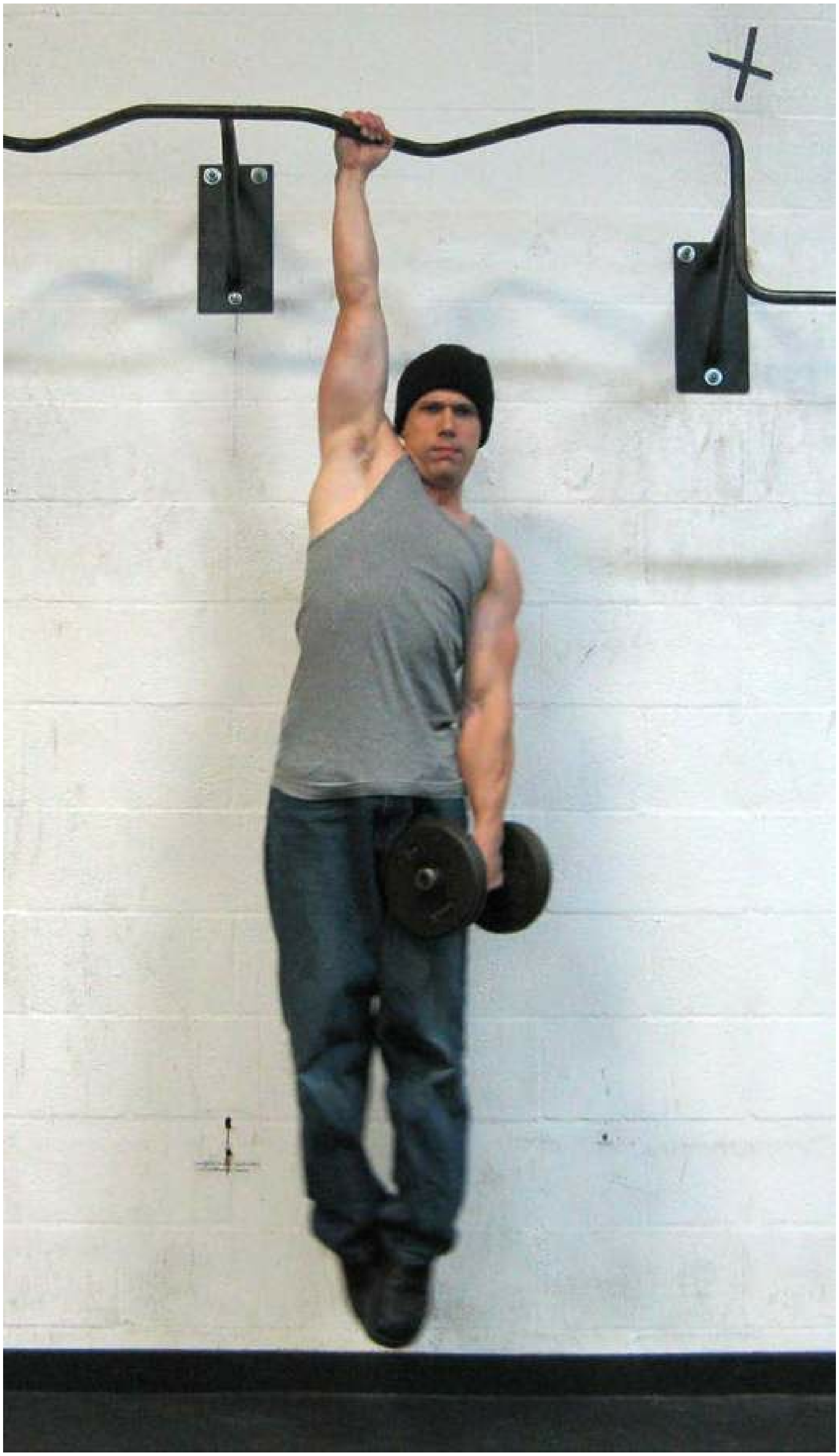
第四章　爆发力和钛合金手指

高级抓握集训

从很多方面来看，单臂毛巾悬吊都不同于其他最终式。首先，它看起来不华丽。实际上，单臂毛巾悬吊不同于大多数力量绝技，它属于那种看起来容易、做起来却极难的练习。许多强壮的家伙都以为单臂毛巾悬吊会很容易—直到他们亲身尝试过。一个单臂引体向上能让你在世界上任何健身房里获得尊重，但是一个使用毛巾进行的单臂毛巾悬吊呢？大多数人甚至都不能理解你想做什么。

另一点是，你的抓握肌肉具有令人惊叹的力量潜能。许多高阶的自身体重技巧都要花费数年的时间才能被掌握，但掌握毛巾悬吊的时间却远远短于掌握那些技巧所需的时间。极少有未经训练的普通人能在第一次单臂毛巾悬吊中坚持一分钟，但他们在经过训练之后很快就能达到这一标准，尤其是那些体重较轻的人。

如果你达到了觉得单臂毛巾悬吊“没难度”的阶段（当然不可能是绝对没难度，除非你是人造人或者其他什么生物），接下来练什么？嗯，一大部分训练者也许已经满足并止步于此。如果你的四指、拇指还有手掌强壮到能够进行几分钟单臂毛巾悬吊，那么我相信几乎没有什么其他练习能够难倒你了。但是如果你想继续让抓握力变得越来越强，强到甚至能捏碎骨头，那么我将教给你一些新的练习方法。



添加额外重量真的是增大难度的最佳方法吗？

大多数训练者的第一反应是在单臂毛巾悬吊中再增加自由重量。用未悬吊的手臂抓起杠铃片或者哑铃，如果你能坚持住，理所当然地可以进一步增强悬吊手臂的抓握力。但我不建议这么做—远离那些自由重量，训练中自由重量可能会掉落，或者当你从横杠上下来的时候让你摔一跤。此外，所有的自身体重训练都一样，没有必要去额外添加重量来增大训练的难度。

一般来说，给一项训练—不管是深蹲、俯卧撑，还是手部训练—添加额外重量是一种懒人的行为。如果你让自己的大脑发挥一些创造力，你几乎总是能找到更高阶的训练方法来测验自己的能力，仅用体重，无须其他。

如果你确定自己在毛巾悬吊中已经获得了足够的锻炼，并且想要给自己的训练计划添加一些更难的东西的话，那么我给你的建议是一些我曾经用过或者看到过的杠上技巧。在抓握力训练方面，有一大堆方法可以让你用来增强每一根手指的每一丁点儿力量。以下这些方法就是其中最棒的。

进阶抓握练习1：超越之旅

如果你想提高悬吊的难度，最简单的方式就是增加杠杆原理在此项练习中发挥的作用。在毛巾悬吊中这很容易做到，只需要抓握更粗的东西。记住，物体越粗，就越难抓握。而你也不需要任何复杂的、昂贵的设备来达到这一目的。当你能使用一条折叠的毛巾进行悬吊时，就再增加一点儿厚度。要一点点地逐渐增加一块抹布、两块抹布、一条手巾、一条手巾和一块抹布……充分发挥你的想象力。有些抓握力怪兽能用两条折叠的毛巾悬吊！（试一下，如果你也想如此令人生畏。）或许有朝一日，你能用三条折叠的毛巾悬吊。

如果你想进行更高级的抓握练习—有些人会对此上瘾—那我建议你尝试另外两项专家级的技巧：手指悬吊和爆发式抓握。下面，让我们来看看这两项技巧。



用两条折叠的毛巾进行单臂悬吊。祝你好运。

进阶抓握练习2：手指悬吊

如果你对悬吊练习感兴趣，也希望将手部力量再提升一个层次，那么，你就需要从手指力量最强的人那里好好取经—他们既不是举重运动员，也不是健身者，而是攀岩爱好者。

为什么攀岩爱好者的手指力量比举重运动员更强？手部的生物力学可以回答这个问题。当你把重量放在掌心中，拉起重量就轻松愉快。但是，当你用指尖来支撑相同重量时，弯曲手指的肌肉所发出的力量则至少是你拉起重量的4倍。攀岩爱好者很少用手掌抓握—很多时候，他们不得不用指尖来吊起自己的身体，甚至只用两根或三根手指。因此，他们拥有令人惊叹的手部力量。如果你有机会与精英级别的攀岩爱好者比试抓握力，一定要试试看。这些家伙的手指力量强大得让人畏惧。他们的生死正系于此。

大多数人可能不知道，其实你也可以用一些道具来进行手指悬吊。攀岩者有时候会使用有各种孔洞的指力训练板或者壁挂式的模型来对手指进行专门的抓握训练。但并非所有攀岩者都使用这些装备，如果不是要专

精于攀岩，你也不必这样进行练习。如果你已经达到了认为单臂毛巾悬吊没什么难度的水平，那么你就开始在单杠上练习手指悬吊吧。

最开始时用双手来进行练习，但是抓握在杠上时不可使用小指—只使用食指、中指和无名指（见下图）。



如果你能以上图的姿势坚持40秒，那么就可以开始进行下图的前两指悬吊了。



前两指悬吊的目标是坚持20秒，这个目标的难度非常大，但是还有更难的—后两指悬吊只使用小指和无名指悬吊（见下图）。



为了确保每一根手指都获得最大的力量，这种练习很有必要。但是这项练习非常困难，只有当单杠足够细的时候，手指才有希望坚持住。我曾经看到有些家伙通过在单杠上套上小环来协助他们进行手指悬吊。用手指吊起体重会让你的手指感到疼痛，你也许想要在杠上垫一些布片以缓冲压力。

一旦你达到了这一水平，就可以靠每周以这种方式做几次引体向上来维持手指锻炼的强度。我曾看到过一些老囚徒表演这一技艺—我的良师益友乔·哈提根（Joe Hartigen）在70多岁的时候仍然可以完成好几次手指引体向上。他说，手部力量的锻炼是会伴你一生的。他本人就是活生生的例子—我也十分确定没有见过任何一个小伙子展示这一动作。

当你觉得两指悬吊没有难度的时候，你的升级选择是用不同的手指去尝试单指悬吊。每次练完手指悬吊后，不要忘了至少添加一组单臂毛巾悬吊（两侧）来维持拇指与四指力量的平衡发展。

进阶抓握练习3：爆发式抓握

另外一种能真正提高抓握力的方法是训练爆发力。要使你的抓握练习变得有爆发性，你不需要借助于任何复杂器械。你只需要把自己悬吊在某物上，松开抓握的手，然后在落地之前迅速地再次抓住此物。如果足够自信，你可以尝试在进行毛巾悬吊时完成这一练习。但我更喜欢使用简单的老式单杠。因为抓住单杠不需要什么技巧，所以也更安全一些。但是，两种方法都是有效的。

爆发式抓握对手部的肌腱、肌肉还有筋膜都提出了瞬间发力的要求，因此它绝对不适合初学者。而且这一训练也会折腾你的肘部。如果没有达到悬吊系列的第七式（偏重毛巾悬吊）的水平，我甚至都不建议训练者去尝试爆发式抓握。即使达到基本要求，我认为也不是所有人都需要这项训练。不过如果有些训练者需要强大而具爆发性的抓握力来参与一些运动，那么爆发式抓握将对他们起到很好的训练效果。比如说：



爆发式抓握的3个例子，如上图。第一行属于基础难度：双手悬吊，晃起，再抓杠。第二行更难，要求在再抓杠之前交换正反握法。第三行属于高阶难度，只用单手。这里其实每种方式都可以衍生出诸多变式。比如在空中加入一次击掌会增加难度；你还可以改变抓握方式，在正握、反握、宽握、窄握之间轮换等等。在训练中保持低组数和低次数，但是要注重动作的速度与保持干净利落。

- 需要强大且迅速的抓握力的武术（日式或韩式合气道、擒拿术等）
- 橄榄球比赛
- 柔道中的投技
- 越障训练（需要快速跳过障碍、爬绳和抓住边缘翻越的军事训练）

要想练习爆发式抓握，首先你必须知道该如何在杠上“晃起”。解释一下，在悬吊中“晃起”指的是爆发性地抬高膝盖以获得一些惯性。简单来说，你可以想象一下引体向上动作中严重借力的极不标准的状况，这样

或许能帮助你理解我所指的“晃起”。

在横杆上悬吊，然后通过向上晃动身体获得一些高度——要运用膝盖和爆发性的身体动作，而不要通过双臂向上拉来获得。这并不是引体向上，而是抓握训练。在惯性动作的最上端时（这时你已经处于失重状态），放开双手，然后重新抓住横杆。就是这种在你身体降落之前的爆发式抓握，可以提高手部的反应速度以及练就强有力的抓握力。（参见上图各种难度的变式动作。）有些训练者甚至喜欢击掌之后再重新抓握横杆。

始终要记得安全至上，保护好自己。只有在前臂已经热身并处于兴奋状态时才可进行爆发式抓握练习。注意力应集中于抓握横杆，但也要做好保护工作，在万一脱手时能够恰当落地。

熄灯！

用于抓握训练的小玩意儿可能比用于其他任何部位力量训练的都多。这不是开玩笑，比如抓握器、有把手的专用横杆、腕力球、抓握器械、单臂硬拉器械等等。

不要因为有这么多工具可用，就误以为你需要它们。那些东西都是厂家制造出来卖钱的！不要上当受骗，以为自己也需要重物或抓握器以及其他东西来练就精英级别的抓握力。事实上，人们喜欢工具是因为他们喜欢占有，喜欢能够使用或把玩某物的感觉。力量训练方面如此，在生活的其他方面亦是如此。但是，如果你想获得最佳效果，那就抛开那些花哨的东西，回到基础训练上来。只要你有一根单杠，两条毛巾，一双手，那么，你就能练就不输于世上任何人的强大抓握力。

附加福利：如果你需要快速爬上一堵墙，那么，自身体重练习确实可以在关键时刻助你一臂之力。

第五章　保持手部力量平衡

指尖俯卧撑

在第二章里我曾说过，只需要两项基本练习，就可以把你的双手和前臂力量练到极致。第一种—也是最重要的一种—练习就是悬吊。如果你已

经读到了这里，那你现在已经是关于悬吊抓握的理论专家了。现在，是时候说说第二项练习了，也就是另外一种经典的自身体重训练—指尖俯卧撑。

反向锻炼

大部分前臂肌肉都是通过“遥控”使手指抓握的。前臂与手掌肌肉大多由手指屈肌（或抓握肌）组成，这是进化的结果—为了能在树枝上吊起自己的体重，人类需要强大的抓握力。很少有非灵长类动物拥有我们所谓的强大的抓握力，甚至只有极少的动物能使用上肢“抓握”—从我们对“抓”这个词的理解来看。因此，任何手部和前臂的锻炼计划都应该基于抓握训练。本章之前提到的那些技巧，将给你带来你所能拥有的最强大的抓握力和最粗壮的前臂。但是，在练就超人般的抓握肌的同时，如果不加强对抗肌，那你就是自找苦吃。

至于为什么应该在以基于抓握的前臂锻炼计划中插入某些伸肌（伸直手指时所用到的肌肉）练习，有以下两个原因。首先，是为了完整。你的双手不仅要抓紧，也要张开。如果你想获得强大的手部力量，就应该进行张开的练习，而不是仅仅练习抓握。这些练习不仅能锻炼伸肌，也能对手背和指关节上所有容易被忽视的小组织和肌腱起到锻炼作用。另一个原因是为了使潜能最大化。不要忘记，肌肉系统是一个平衡的整体。如果你只锻炼肢体的一面，而不锻炼相对的那一面，那么，你所锻炼的这一面永远不能最大化地发挥潜能。任何机器如果有了脆弱的环节，那么这台机器的整体性能就会受到负面影响。那些只训练手指屈肌（通过抓握练习）而忽视了伸肌的家伙，他们的抓握力永远比不上一个同时锻炼屈肌和伸肌的健身者。

但是，以伸肌练习来平衡抓握训练的最大原因是为了预防受伤。只对手臂的一面进行锻炼，将使你的力量不对称，让你更容易受伤。在手背脆弱的情况下，拥有极其发达的抓握力就像驾驶一辆由一半钢铁和一半木料拼凑制造的汽车。在你踩上油门时，它可能自己就散架了，这是因为脆弱的那一半跟不上强壮的那一半的节奏。失衡的肌肉系统就是这样，不平衡的发展只会让你不断地受伤。

有很多工具（如松紧带、绳索和各种器械等）是为了锻炼伸肌设计的，但其中绝大多数都毫无用处。这其中没有哪一种能够超越古老而经典的指尖俯卧撑。指尖俯卧撑迫使训练者以自然的方式张开手掌，伸出手

指，并承受有起伏的强压力。这不仅可以保护和强化结缔组织，也能十分有效地增强手部力量。指尖俯卧撑易于学习，可以循序渐进地练习，而且无须任何器械。



所有练习抓握的人都应该练习指尖俯卧撑，而且要持之以恒。指尖俯卧撑不应被视为力量表演或“炫酷之技”，它既是严肃的练习，也是预防损伤的技艺。

赤手空拳的艺术

指尖俯卧撑通过对伸肌及其相关肌腱的充分锻炼来平衡手部力量。但从开始锻炼起，你就必须谨慎，尤其是，你需要注意手指的伸展。

练习指尖俯卧撑时，你可能会发觉自己的手指出现了一定程度的弯曲，这是自然的，而且弯曲程度因人而异。但是，你仍然应该在每一次反复中通过指腹紧按地面使手指尽可能伸直。记住，只有伸直手指才能让你达到训练的目标。不管指尖俯卧撑有多么难，不管你做了多少次，无论如何，都不要让你的手指弯曲。

弯曲手指可能会让人觉得指尖俯卧撑更容易完成，但这只是因为指关节在承受你的身体重量—而不是由肌肉来承担。这不仅会对指关节不好，也会影响肌肉和肌腱的锻炼效果。

正确姿势

• 指尖俯卧撑名不符实。压力其实是作用在指腹上，而不是指尖上。

• 保持力量从拇指、其他四指到腕部的传递：你的整个前臂应被锁定成一个整体。

• 张开你的手指，平均分担压力。

• 拇指也应伸直或微微向后弯，置于食指后侧。

• 用力地压向地面，使你的手指处于高压状态。在练习时，手指不能移动或者弯曲。






有些人要用极多的时间来阻止自己的手指弯曲，特别是那些双手柔韧性良好（甚至是柔韧过度）的人。针对那些为此苦恼的人，自身体重训练的传奇人物布拉德·约翰逊（Brad Johnson）已经提出了解决方法—进行蜘蛛俯卧撑。对此这里不再详述。



过度柔韧的一个极端例子—“指弯如弓”。



这种姿势能让肌肉和肌腱得到更好的锻炼。

指尖俯卧撑：果壳中的哲学

指尖俯卧撑有很多不同的练习方法。我在练习时发现，指尖俯卧撑的最佳练习时间是在进行悬吊抓握训练之前。和身体的其他部位相比，手指是相当精细的结构，而且抓握训练会使双手精疲力竭—我更喜欢在做指尖俯卧撑的时候，手指能处于有力的状态，这也是为了安全着想。在进行抓握训练之前先练习指尖俯卧撑，似乎也能提高抓握训练的成效。指尖俯卧撑还可以让你集中精神，是前臂练习极好的精神热身。

我也喜欢把练习的组数和每组次数定得低一些。每个热身组10~15次就很好，对训练组来说，最大数量应是每组5次；如果锻炼组超过2组，就是浪费时间和精力。记住，指尖俯卧撑从手指的伸展状态中获益，而非从动作本身—指尖俯卧撑的练习次数太多，只会耗尽你胸部、肩部和手臂的力量，影响你的常规俯卧撑练习。此外，你不用期望通过指尖俯卧撑增大伸肌或增强肌腱的耐力，这项练习只是为了平衡力量。所以，我们还是把它当作力量训练吧。

你的双手在引体向上、悬垂举腿甚至俯卧撑和桥中得到了大量的锻炼。如果你在此基础上又增加了高强度的抓握训练，那对像指骨这样的小部位来说，就是沉重的负担了。所以，你不必像很多健身者那样，每天都练习指尖俯卧撑，那样会让你的双手锻炼过度。每周进行两次短时间、高效率的指尖俯卧撑练习比每天都锻炼伸肌，最终伤到肌腱要好得多。（如果你是个新人，或者时间比较紧张，或者你对手部的锻炼已经足够

多，那么每周只做一次指尖俯卧撑练习也是一种不错的选择。）

你的手指渴望变强。它们天生不是用于敲键盘或者摆弄愚蠢的手机的，它们本来应当是原始人的最可怕的武器。想锻炼你的双手，就在力量充沛时进行低次数的练习，在练习过程中保证姿势标准、手指绷紧、精力集中，并在感到疲惫时休息充分。严守这些原则，相信我—你将发现你的力量在飞速增长。

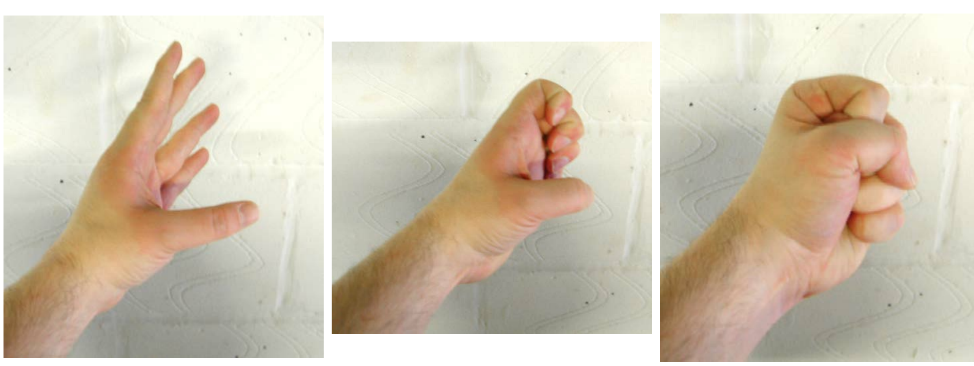
热身

不要让身体在“冷却”的状态下开始锻炼。在进行指尖俯卧撑之前，你需要让你的手指、手腕和前臂获得良好的血液循环。下面是一些我认为有用的热身技巧：

1. 在进行某种上肢练习（比如引体向上）之后练习指尖俯卧撑是一个不错的选择，在之前的练习中，你的前臂已经经过了热身。

2. 在开始练习指尖俯卧撑前，画圈式地随便活动一下肩关节、肘关节和腕关节（1分钟左右）。

3. 在练习任何一种指尖俯卧撑变式之前，都可以通过做几次“鹰爪”来增强热身效果。首先双手握紧，再一个关节一个关节逐渐张开手指，动作要慢，尽量保持最紧张的程度。一旦你（颤抖的！）的双手伸展到最大程度，再反向完成刚才的动作，直到再度握拳。这便是一次反复。让自己练习两组，每组10次，每组练习之后甩手放松。



4. 在开始锻炼之前，一定要记得先做一组简单的热身组。选择指尖俯卧撑系列中比你所能做到的动作简单的动作。一组5~10次的练习就可以激发你的神经系统，告诉你的手指肌肉和肌腱，麻烦要来了。到此为止，你就完成了热身。

逐步增强力量

就像所有自身体重训练一样，如果想要有所收获，就需要进行循序渐进的练习。你需要不断寻找更有难度的指尖俯卧撑，否则你的力量发展将停滞不前。随着抓握力量的增强，你也应该逐渐提高指尖俯卧撑的难度—即使后者的发展会更慢，因为伸肌本来就比抓握肌小。

如果你翻开《囚徒健身》，就会明白俯卧撑系列该怎样循序渐进地升级。在第五章中，我列出了完美的俯卧撑系列升级表。我建议所有初次练习指尖俯卧撑的健身者都以俯卧撑升级表十式为模板来进行训练。从头—墙壁指尖俯卧撑开始，然后进入下一式，一步步来，直到完成标准的指尖俯卧撑。这种循序渐进的提升不仅能让力量逐渐变强，也能让关节和软组织以同样的速度来适应肌肉的强化。对手指锻炼来说，这一点极为重要，因为比起其他部位，手指更细小，也更容易受伤。这也让那些做不了标准指尖俯卧撑的新手可以由易到难地开始训练。对于那些想要将指尖力量强化到极致的训练者，升级表的最高一级提出了单臂指尖俯卧撑。只要按照正确方法一步步训练，你的手指最终将变得像钛合金一般强大。

指尖俯卧撑升级表

第一式—墙壁指尖俯卧撑：面对墙壁站立，以手指撑在墙上练习俯卧撑。

第二式—上斜指尖俯卧撑：身体呈一条直线，前倾上身，以手指斜撑在桌子上练习俯卧撑。

第三式—膝盖指尖俯卧撑：跪在地上，以手指撑地练习俯卧撑。

第四式—指尖半俯卧撑：姿势同标准指尖俯卧撑，但是只下降一半距离。

第五式—标准指尖俯卧撑：就像经典的标准俯卧撑一样，只不过是以手指撑地，而不是以手掌支撑身体。

第六式—窄距指尖俯卧撑：姿势与标准指尖俯卧撑类似，但是双手距离较近。

第七式—偏重指尖俯卧撑：一只手的手掌撑于身体下方的篮球上，另一只手的手指撑在地面上进行俯卧撑。

第八式—单臂指尖半俯卧撑：姿势同单臂指尖俯卧撑，但是只下降一半距离。

第九式—杠杆指尖俯卧撑：一只手的手掌撑于身体外侧的篮球上，另一只手的手指撑在地面上进行俯卧撑。

第十式—单臂指尖俯卧撑：一只手放在背后，进行指尖俯卧撑。（在这里可以不用并拢双脚，放在背后的那只手也可以放在身体外侧：双脚并拢会更加锻炼你的肩部，而不是手指。）



只有付出足够时间来增强你手指的关节和相关组织的力量，才能完成单臂指尖俯卧撑。

我不会在本书中浪费篇幅来重复俯卧撑系列各式的动作解析，我把指尖俯卧撑十式的动作总结到表中，作为你开始锻炼的准备。如果你需要更多关于俯卧撑动作的细节解说，请参考《囚徒健身》。

如何升级

对于大多数自身体重训练，一旦达到了预先设定好的反复次数（比如10次或者20次），你就能够升级到更难的变式了。但练习指尖俯卧撑时不必如此。考虑到指关节是较小的、容易受伤的关节，反复练习太多次来达到某一标准并不是一个好办法。你可以用以下方法代替：

- 无论进行哪一式的练习，都要把每组的练习次数控制在5次左右。

- 应逐渐提高难度，直到你觉得某一式的难度适中。

- 一旦感觉某一式对你来说变得轻而易举了，那么就可以尝试提高到更高难度了。

- 永远不要在这一练习中让自己力竭，要始终保持对训练强度的控制！

- 在练习中，要保持平稳的节奏—不要爆发发力。无论如何，都不要尝试“击掌指尖俯卧撑”这类的变式。

- 一旦你能够轻松完成单臂指尖俯卧撑，就可以尝试用更少的手指来继续训练，或者尝试指尖倒立撑。




一旦单臂指尖俯卧撑对你来说已经易如反掌，就可以选择尝试指尖倒立撑。只有像贾斯廷（Justin）那样经验丰富的练习者才有资格进行这种尝试。

熄灯！

指尖俯卧撑更多地被视为要酷的花招而不是力量训练，这真是大错特错。方法正确的指尖俯卧撑是增强前臂外侧伸肌最安全、最有效的方式。对严格训练自己的抓握肌—位于前臂内侧的屈肌—的运动者来说，指尖俯卧撑可谓无价之宝。它可以防止手部力量的不平衡发展，预防受伤，并完美地补充手背和手指的力量。

如果你正在进行严格的抓握训练，那么，你也要开始认真对待指尖俯卧撑，就像对待其他任何一项自身体重力量训练一样。好好热身，慢慢地从简单的动作开始，以严格的标准和完美的控制来进行少量的训练，然后逐渐升级到更高难度。

第六章　手部力量，总结与提高

火炮一样的前臂

在前面四章里，我放入了大量的关于抓握、手指和前臂练习的内容，看起来有些复杂。我给你讲解了很多概念，灌输了很多观念。如果你正考虑把一些前臂练习融入现有的锻炼计划中，那就是时候对我之前所说的内容进行一番总结了：

- 想要把手掌和前臂力量练到极致，你只需要两项主要练习：自身体重悬吊抓握与指尖俯卧撑。

- 可以在单杠上练习悬吊抓握，但这只能够锻炼4根手指。要锻炼整个手掌，你应该练习垂直悬吊。你可以使用绳索，但毛巾更加常用。

- 在上身练习之后进行手掌练习是个好主意，因为此时前臂已经热身过了。

- 以指尖俯卧撑开始进行手部练习，但不要忘记先进行热身。

- 对指尖俯卧撑来说，保证你每次训练2~3组（无须更多），每组的次数也不必太多：每次两组，每组5次就很好。

- 要逐步提高指尖俯卧撑的难度，但不要练到力竭，并且只有在目前练习的动作易如反掌时再尝试更难的动作。

- 在指尖俯卧撑之后练习抓握是不错的想法。（千万不要在进行引体向上或悬垂举腿这类悬吊练习之前练习抓握）。

- 努力锻炼抓握力，但不要超过自己的能力。那样只会让你的双手疲劳，却不会让力量增长得更快。凡是超过4组的悬吊练习（每只手）都是过量的。



所有传统大力士都知道，抓握的“技巧”可以很快学会，但壮硕的前臂却不能在一夜之间练就。只有经历了痛苦、坚持和富有智慧的循序渐进的努力之后你才可能到达力量的顶峰！

• 在各组之间，需要休息多久就休息多久。不要急于冒进，但也不要耽搁太久，以免错过趁热打铁的时机。

• 技巧升级所需的时间因人而异，但是，如果每组练习超过一分钟的话，那你就更多的是在练耐力而非力量了。

• 你的双手在上身练习中得到了大量的锻炼，因此手部练习要避免过量。每周一次即可，两次更佳。如果你的恢复能力远超常人，可以每周进行3次练习。

制订计划

如果你遵守了以上原则，那么就可以为自己的前臂训练制订计划了——这是一个好的开端。做自己的教练，和脱离健身房进行无器械锻炼一样重

要。

但是对你们这些想马上开始锻炼的家伙来说，以下那份锻炼计划就是一个不错的开始。先充分热身，严格按照动作标准练习，主要精力放在抓握练习上（但也要融入一些指尖俯卧撑来平衡拮抗肌），接下来就循序渐进地练习。这就是狱中风格的前臂锻炼计划。

绝对没问题，我敢保证。

囚徒健身之“铁拳挑战”

我知道，有许多抓握大师更喜欢用自由重量来锻炼双手。这些人常对我抱怨，体操的手部练习太“轻巧”、太“容易”，很难获得锻炼效果。“自身体重的手部练习能有多难啊？”他们这样问我。

好吧，如果你想使用自由重量来锻炼双手，那也没有关系，我并不是贬低那种方法。许多家伙都喜爱那种手抓铁块的感觉—这点我完全理解。但当有人告诉我说，自身体重的手部力量练习太容易……我想向他们发出挑战，来堵住他们说大话的嘴。

现在，我来介绍一下这项挑战的内容。我将它称为囚徒健身之“铁拳挑战”，其中包括4项—是的，仅仅4项—练习。如果你已经读了前几章，仍然觉得自身体重的手部练习太“容易”，那就请练习下面这些动作。这些动作必须依次完成，每个动作之间的休息时间不得超过5分钟。

1. 三倍厚度毛巾悬吊：单手×60秒

在高过头顶的单杠上搭3条（相当厚实的）毛巾。这3条毛巾要一条条地叠放在一起。单手握住毛巾末端—或者说是尽可能地环住毛巾（因为3条毛巾搭在横杆上，末端是重叠的，这样你就相当于抓握6条毛巾，拇指不大可能碰到其他手指），紧握后进行单手悬吊。坚持60秒后，换另一只手，同样悬吊60秒。

训练计划模板

一份好的前臂训练计划应该像这样：

（在上身练习之后）

关节活动—1分钟

1. 鹰爪	第一组：10次 甩手 第二组：10次 甩手
2. 指尖俯卧撑	第一组：5~10次（热身组） 第二组：5次（锻炼组） 第三组：5次（锻炼组）
3. 悬吊练习	第一组：25秒（热身组） 第二组：最长1分钟（锻炼组） 第三组：最长1分钟（锻炼组） 第四组：最长1分钟（锻炼组）

• 切记，比起锻炼组来说，热身组的练习应该让你感觉相对容易。

• 此模板经过变换之后可以适应任何力量水平—如果你变得更强了，只需换成相应更难的练习即可。

2. 食指引体向上：10次

进行10次标准引体向上—但只用两根食指来完成。（可以在单杠上练习，如果单杠太粗，不适合手指，那也可以使用吊环或者特殊的布带或铁环。）

3. 单臂指尖俯卧撑：5次

俯身在地板上，用指尖支撑，完成5次单臂俯卧撑。手掌不可接触地面，双脚可以分开。完成后再换另一侧重复该动作。

4. 翻手抓握：每只手10次

单手悬吊在单杠上，正握，晃起身体，然后在半空中翻手，用同一只手换一种抓握姿势抓住单杠，即反握。在身体处于最低位置时稍停一下，然后再次晃起身体，由反握换成正握。在完成以上动作10次之后，换另一只手练习。

听起来很难？是的，毛巾悬吊的确很难，但我打包票，这些挑战不是不可能完成的。彪悍的健身者山道可以用任何一根手指来做单臂引体向上—包括小指和拇指！他也是爆发式抓握训练的爱好者，可以仅用单手靠拉起和抓握“蹦”上一架斜放的梯子。许多武术家都知道自身体重训练的价值，他们仅用食指和拇指做俯卧撑。所以上述挑战绝非什么精英训练。

尽管如此，大多数非常强大的、使用自由重量来锻炼双手的人，仍然败在这些挑战之前。他们对此震惊不已。他们认为，自己的双手和手指已经通过使用自由重量和弹簧抓握训练而变得相当有力，但却发现甚至是简单的自身体重手部练习对他们来说难度也太大了。

下面是该挑战的概要：

囚徒健身之“铁拳挑战”

1. 三倍厚度毛巾悬吊：单手坚持60秒
2. 食指引体向上：10次
3. 单臂指尖俯卧撑：每只手5次
4. 翻手抓握：每只手10次

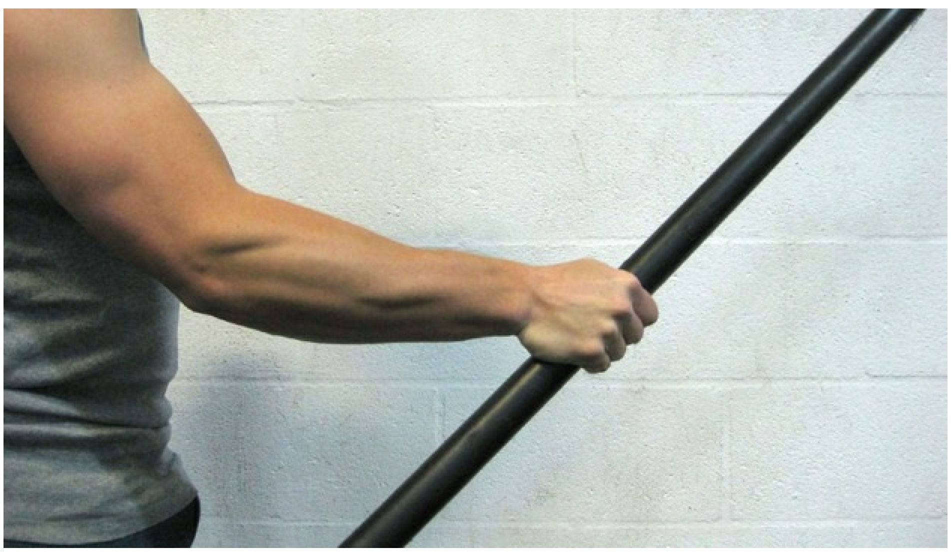
如果你尝试了这项挑战，并且一举拿下，那我得向你鞠躬致敬。你是手部力量的顶级大师。如果你愿意，就放弃自由重量，像真正的抓握传奇人物亚当·格拉斯（AdamGlass）、约翰·布鲁克菲尔德（John Brookfield）、萨穆埃尔松（Samuelesson）那样训练吧。

但是，如果你不能通过铁拳挑战，那我也不想再听你唠叨什么自身体重训练太过简单之类的话了。从基础练习中，你仍然可以学到很多。

熄灯！

没有什么比强壮有力的双手更能展现自身的力大无穷了。双手的潜力是如此巨大，它们可以弯折金属棍、不用拉环而打开一听可乐，或者把树连根拔起……远比隆起的肱二头肌或宽阔的肩膀更令人畏惧。强壮的双手不仅令人印象深刻，而且大有用途，但在我看来，现代的手部锻炼方法大多数都是浪费时间的。

如果你真想获得强大有力的前臂，那就放弃现代方法，而遵照传统方法—运用自身体重训练。让前臂上部（肱桡肌和肱肌）隆起的最好练习并不是锤式哑铃弯举或反握弯举。与传统引体向上相比，这些动作太微不足道。引体向上能够以最好的角度来锻炼你的前臂和肘部。



强壮的前臂透露出威力。你一定不想被这家伙抓住。

说到前臂的内侧肌肉，如果你想获得最佳的锻炼效果，那就忘记自由重量（或其他任何类型的器械），而遵循自然的法则—还有数千年以来的优秀训练者和勇士的经验—以悬吊的方式来锻炼前臂。单杠悬吊是一项众所周知的基础练习，但最终还是要在绳索或毛巾上练习垂直悬吊。这将练就在单杠上锻炼不到的拇指力量。

对狱中这帮家伙来说，抓握和前臂锻炼不仅重要，他们甚至把那当成了

信仰，就像俯卧撑对于许多囚徒健身者一样。他们使用一根或两根手指在牢房门上长时间悬吊，直到全身痉挛为止。他们练习指尖俯卧撑，直到每根手指都像钢条一般为止。他们中的很多人每天都整日锻炼到熄灯，直到他们的双手因老茧和水泡中流出的鲜血而打滑为止。你能够一眼就认出这种人。他们巨大的、有文身的前臂看上去就像机械义肢一样，粗大的血管起伏于块状的肌肉之上。

这些家伙很极端—这也是他们在监狱中也如此疯狂的原因之一。我不建议你也这样锻炼。但是，如果你把本章中讲述的内容添加一些到自己的锻炼日程中，那么，在6个月之内，你“鼓鼓”的前臂将撑破衬衫的袖子。

第七章　侧身肌肉链锻炼

顺风旗

这段时间，好像人人都想锻炼“斜肌”。这些像绳子一样纵列在腹部两侧的肌肉就像某些淘金者眼中的金子一样—至少对习惯买健身杂志的你来说是这样。随便拿起一本杂志，翻一下健身书籍，或看几眼腹肌锻炼的广告片，你几乎不可能看不到“斜肌”这个词。它就像某种腹肌锻炼的标准宣传语—就像蛋糕不铺上糖霜就不完整一样，如果你不锻炼这些斜肌，你的腹肌也不能说是完美的。

如果你在某种意义上和我一样，你就会发现，纯粹为了美观而集中过多的精力来锻炼这些次要的身体部位是非常愚蠢的。这让我再次见识到人类这个物种的自恋以及在垃圾上浪费宝贵的时间和精力的高超能力。其实锻炼斜肌这个想法本身并没有错，但是，看看现代健身常用的锻炼斜肌的方法，一定会让你想在自己的脑门上来一枪。教练和个人健身者常用的技巧包括侧身卷腹、扭转卷腹、侧身绳索卷腹以及其他一些类似的垃圾方法。

这些流行的技巧是错误的、无效的。说它们错误是因为这些技巧试图以孤立的动作来锻炼一小块肌肉，而这些肌肉本身却是用来在一个更大的肌肉链中起连接作用的。说它们无效则是因为像卷腹这样的动作并不是力量练习—只是小阻力的张力练习。它让你感觉你得到了锻炼，而实际效果却为零。（站着不动，绷紧你的股四头肌，每次练习3组，每组20次，每周练习3次。股四头肌会变大么？不会。会变强么？也不会。你

只是感觉自己在锻炼，但实际上，你的股四头肌根本没有任何变化，除非你真的弯曲膝盖开始练习深蹲。）

如果你真想让你的斜肌变得强壮有力，那你需要遵循以下这4条经过实践证实的原则。这4条原则适用于任何肌肉群的有效锻炼。你需要：

- 使用自身体重作为阻力
- 使用全身整体发力的技巧
- 努力锻炼
- 循序渐进地不断挑战更难的技巧

无论想锻炼哪个肌肉群，将以上4条作为你力量训练哲学的基础，你都将受益匪浅。不要害怕变得强大！

现代的斜肌谎言

那句警句—“不要害怕变得强大”—可不是我信口胡说的。不管你信不信，在世界各地的健身房里，确实有些家伙对锻炼斜肌怕得要死，担心那会把他们的腰变粗，让他们V字形的身材减色，破坏他们匀称的身材。对于这种想法，我只有一个答复—扯淡！

只有两样东西会使你的腰变粗，给你的腹部套上“游泳圈”。其一就是身体过度肥胖，其二是滥用类固醇和生长激素，这会使你所有的肌肉都“吸水”膨大，同时使你的内脏变大，全面地使你身体的中段膨胀起来。有效的力量训练并不会影响你的腰围—除了使你甩掉赘肉，变得更苗条之外。

斜肌是小而紧密的肌肉，通过自然方式锻炼能使它们变得强有力，并且轮廓清晰，但并不会使它们变得太大。看看那些最顶尖的武术家和体操运动员，为了完成训练，他们需要力量惊人的斜肌，但看看他们的腰部，你就能发现那些肌肉精瘦、紧致，并且硬如钢铁。

现代健身房里的家伙应该多向这些武术家和运动员学学。如果你也被灌输了错误的想法，为了锻炼斜肌进行了大量低强度的、毫无意义的练习，那么不要慌张，伙计。在本章，我将教你如何获得像李小龙那样强壮的腰部，无须侧身卷腹，也不需要绳索、松紧带或者其他练腹肌的器械。

你需要锻炼斜肌吗？

在开始之前，有必要先来问一个简单的问题：你真的需要专门的斜肌训练吗？

如果你读过健身小报里的那些有关锻炼腹肌的文章，一定会对上面的问题给出“是”的答案。不过等等，不要急着作答。别忘了，腹部的所有肌肉都是协同发力的，有点像一条宽大的肌肉腰带。当其中某一块肌肉正在紧张收缩时，其他肌肉也都会收缩—哪怕只是静力收缩。这一解剖学上的事实也可以应用到斜肌练习上。当你做桥或者深蹲时，斜肌都会得到锻炼—而且这些练习你做得越努力，你的斜肌所得到的锻炼就会越多。

如果你对腹部进行了专门锻炼（尤其是举腿练习），那效果还会增强。如果你只是想要获得紧致有力的腹部肌肉，那么严格的悬垂举腿就足够了。举腿锻炼到的不仅仅是你的前部肌群，为了维持髋部不动，你的斜肌也会得到极大锻炼。在《囚徒健身》中，我也对“转体举腿”进行了补充介绍，此变式练习可以强化对斜肌的锻炼。

其实，如果你努力练习《囚徒健身》中详述的举腿和其他六艺动作，那么，你可能会觉得根本无需对斜肌进行更多的专门训练了。事实上，它们已经从这些动作中获得了锻炼。

然而，总有一些运动人士为了进行特定的运动而需要对斜肌进行特殊强化。侧腰的肌肉（包括斜肌）负责把胸腔和髋部紧连在一起，因此，对那些需要侧踢腿或将腿部向一侧抬高的运动来说，强大的斜肌非常重要。比如杂技演员、滑冰运动员、舞者就需要超常的斜肌力量。还有一些顶尖的自身体重训练者不满足于仅仅练习举腿—他们渴望掌握一切。这些健身怪兽也想知道如何正确锻炼他们的斜肌。

此外，我将在本章教给你的动作也是难以应付的—极难无比。掌握这一动作将使你得到无与伦比的满足感，而展示这一动作则会使别人对你印象深刻。许多自身体重训练者就是为了这些原因而想要体验斜肌锻炼的。

为什么不试试呢？大家都这样想，不是么？

终极侧链训练动作：顺风旗

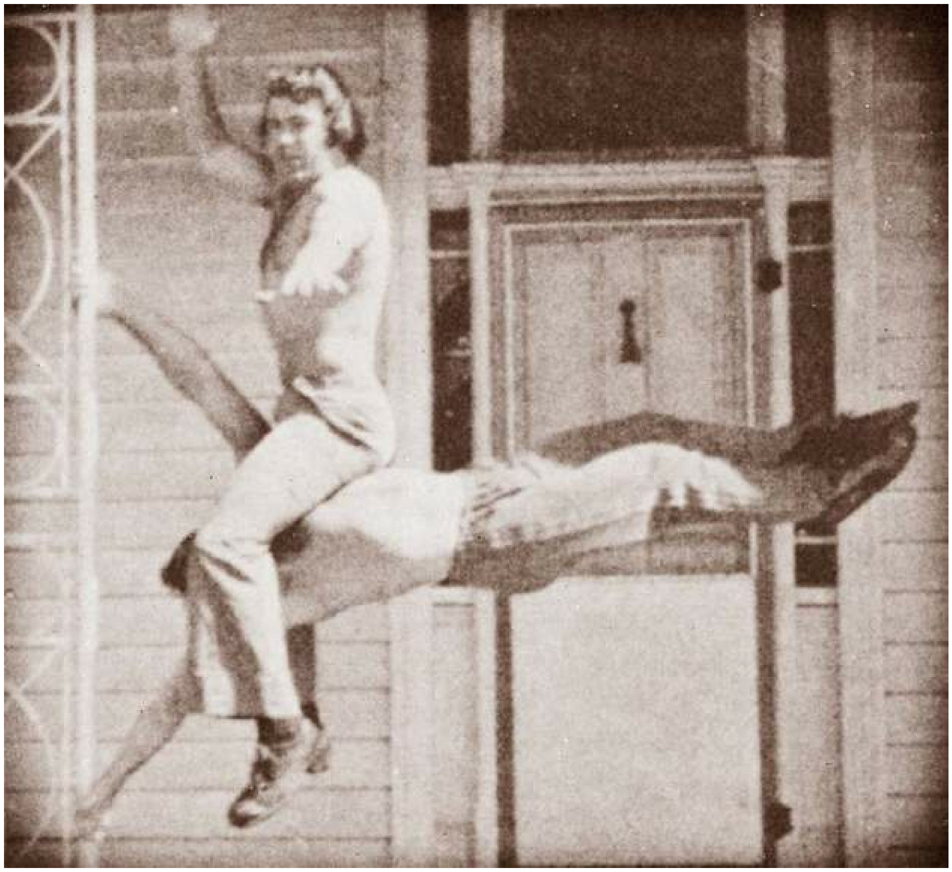
桥系列动作可以锻炼你身体的背面：腘绳肌、臀肌、竖脊肌、斜方肌——后链。举腿锻炼身体的前面：腹肌、髋部、大腿深层肌肉——前链。如果你正在寻找能锻炼身体侧面的肌肉——即侧链——的动作，那没有什么能比顺风旗更好了。

顺风旗有多种变式，但最难的动作都是在竖直支撑物上向外伸出躯体并保持躯体伸直。这个姿势让你看起来就像迎风飘扬的一面旗帜——这也是这个动作名字的来源。（即便如此，你也应该知道，不是每个人都这样称呼这个动作，有些人称之为“侧水平”或“水平支撑”。教我这个动作的人称之为“侧板”，而我也是在多年之后才知道这个动作的其他名称的。）

顺风旗是全身锻炼的一个好例子。保持这一姿势可以锻炼整个侧链——不只是斜肌，还有腋下的背阔肌、胸腔附近的前锯肌、肋间肌、髋外展肌以及大腿外侧的肌肉。要锁定整个身体，还需要钢铁般的脊柱和躯干肌肉。由于小腿必须向上抬起以克服重力，大腿内侧的内收肌群也能够获得锻炼。因为训练者必须靠双臂抓住支撑物，所以上身也能得到很好的锻炼。当然，在练习顺风旗之后的几天之内，你的侧腰部都会酸痛。如果想要保持这一动作，你身上的每一块肌肉都必须强壮有力。

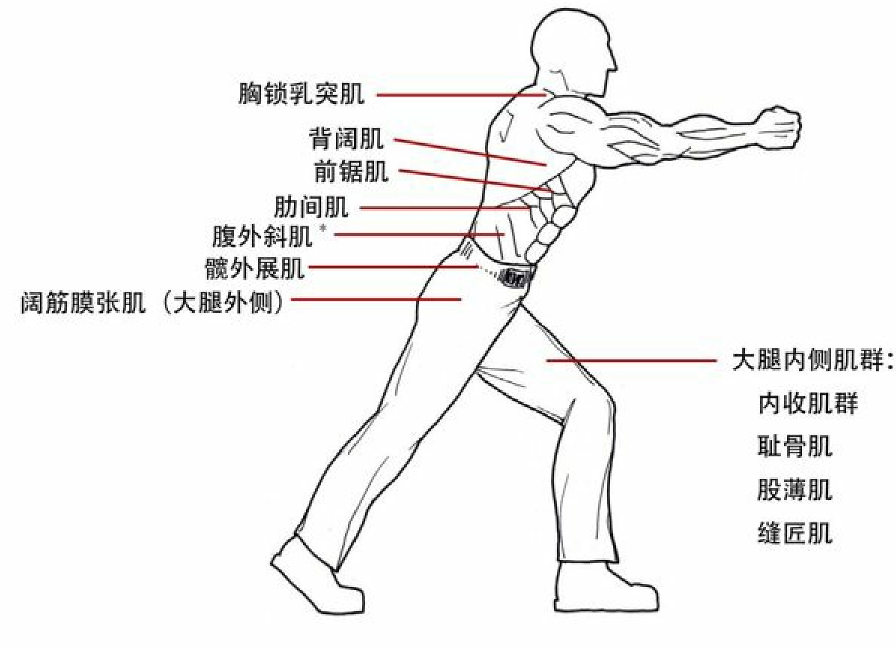
顺风旗并非源自现代体操——现代体操中也没有垂直的基柱，只有水平横杆（想想地板、鞍马、平衡木和吊环，并没有垂直的）。顺风旗是一项古老的练习，如今还可以在某些需要竖直支撑物的运动中看到，比如在印度传统的立柱体操（印度钢管舞）、中国的爬杆以及马戏团的绳索杂技中，顺风旗还在被正式传授。就像学习其他动作一样，我学会顺风旗的地方也是——监狱。那里有大量的栏杆、横杆和栅栏。

无论你是在哪里、何时学习的顺风旗，有一点是不会改变的——这是一项不可思议的力量技能。它值得被人郑重对待。如果你不是循序渐进地练习，那就不可能完全掌握它。

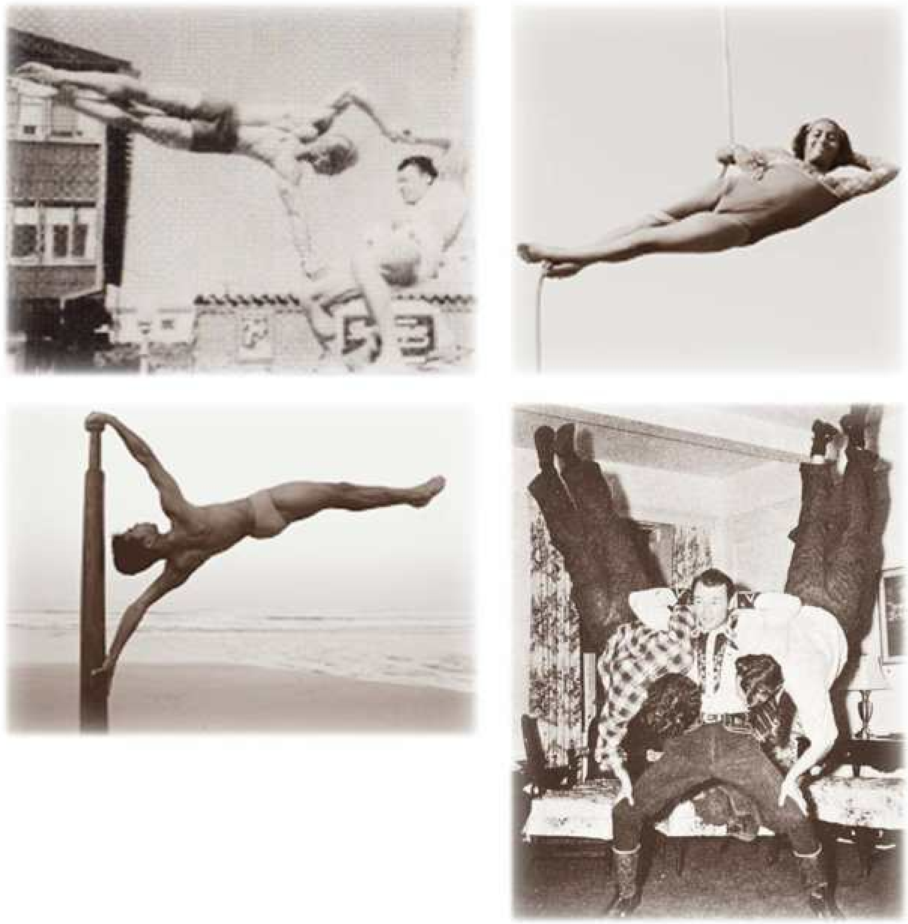


孩子，你的侧链得有多强大啊？

所有顺风旗动作能锻炼到的侧链肌肉



*许多健身者都分不清腹外斜肌与腹内斜肌有何不同。简单地说，腹外斜肌主要用于将躯干拉向侧面或保持此姿势—体侧屈或顺风旗。腹内斜肌的作用则是使身体扭转，比如转体动作。顺风旗是增强腹外斜肌的最佳练习。如果你把顺风旗与安全的自身体重转体—比如我将在第十七章向你介绍的练习—结合起来，那么，你将拥有最完美的斜肌锻炼。



各种各样的侧链锻炼方式。由左上开始：双人健美体操、绳索杂技、印度传统的立柱体操、马戏团绝技（那是了不起的罗伊·罗杰斯支起了他的两个伙伴）。

两种类型的顺风旗

顺风旗有两种主要变式。一类叫作抓旗，另一类叫作扬旗。抓旗时，你将竖直支撑物——一根杆子、支柱、不太粗的树干或者其他的什么都行——抓到自己的胸口位置。扬旗时，你则要伸直手臂，将自己的身体从竖直支撑物向外推出。

我将教你一系列的升级练习，以帮助你掌握这两种顺风旗的变式。由于力臂较短，抓旗的难度远远小于扬旗，学习起来也更快，但是最终学会扬旗才能够获得最佳的侧链锻炼效果以及全身力量的发展。

由于这两种顺风旗变式的难度不同，所以我一直建议我的学生先掌握抓旗，然后再尝试练习扬旗。这一原则特别适合那些不习惯全身静力紧张

（类似平板支撑或仰卧肘撑）的训练者。精通抓旗不仅能够系统性地强化你的全身，从根本上降低受伤的可能性，还能够在你想要尝试扬旗时加快你的进步速度。



阿尔·卡瓦德罗（Al Kavadlo）演示了经典的抓旗。身体呈现完美直线。像往常一样，阿尔的强大力量让这一高难度动作看起来轻而易举。



瓦西里（Vassili）展示了完美的扬旗。在这张照片中，你可以清晰地看到扬旗为何是全身动作——身体的每一块肌肉都在发力。看看他惊人的锻炼效果！

熄灯！

真正的力量在于你整体运用身体的能力，而肌肉的快速增长则来源于最好的力量练习。这就是侧腹部—或是侧腰肌肉—的现代锻炼方法如此落后的原因。现代锻炼在做的是尽可能地独立锻炼斜肌。

这真是大错特错。

你想拥有古典雕像中那样强大的、线条清晰的腰部吗？那些雕像雕刻于几千年前，那时还没有哪个白痴想到了什么侧身卷腹。你现在知道我所支持的东西了吧？放弃现代的方法，找一个垂直的支撑物来练习顺风旗吧。如果练习几组侧身卷腹，你可能会觉得自己的腰部某处微微酸痛。但是练习顺风旗的话，你将感到自己身体侧面的所有肌肉—从颈部到背阔肌、肋间肌、斜肌、髋部、大腿—都会让你非常难受地紧绷起来。你知道，这些肌肉和肌腱正在被刺激、被增强。它们别无选择！

如果你想把自己的侧链练到极致，你就必须学会扬旗。但是，和其他的力量练习一样，在跑之前，要先学会走。先学会抓旗吧。在下一章中，我将教你如何去做。

第八章　基础八式

抓　旗

认真锻炼身体的侧面—特别是侧腰—并没有什么新奇的。看看古希腊或古罗马英雄的雕像，你会发现他们都有令人印象深刻的、线条清晰的斜肌和侧腰。这些雕像都是以运动员或战士为原型雕刻而成的—这些人需要强有力的侧链来投掷铁饼和标枪。别忘了，那些都是最初的战场上的武器。对古人来说，运动能力和战斗能力是一回事。瘦弱而不发达的腰部正与希腊人所崇尚的美背道而驰。如果你没有强壮的斜肌，那你就称不上是男人。

作家们经常说的“古希腊完美体形”指的是宽大的肩膀和窄小的腰部。但实际上，把细小的腰部视为阳刚的象征，根本就不是西方的观念。这一概念来自古埃及艺术品，但那只是因为，对古埃及人来说他们的法老和神明不是战士，更不是运动员，而是统治者，他们不会让凡夫俗子这种你死我活的战事玷污自己。他们不需要强壮的腰部。

强壮侧链的重要性并不只是针对战士。躯干四周被强大的肌肉所环绕，这对真刀真枪的高水平力量对抗来说非常重要。某些从健身房里出来的人看似非常强壮，因为他们能够举起沉重的杠铃，但如果你请他们来帮你搬家，就会发现他们连抬起一台冰箱或电视都有困难，这些东西远不及他们的杠铃沉重。为什么？因为健身房里面的重量—无论是器械还是

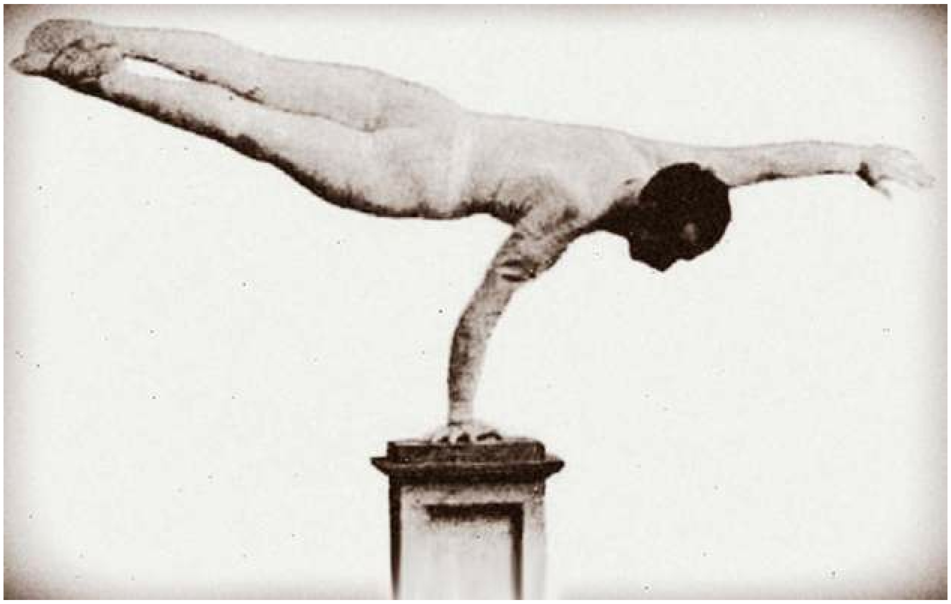
杠铃—都是对称的、平衡的。但是现实生活中的物体，比如桌子或人体自身，都不可能被“平衡”地举起，总会有一侧更重些。在举起的过程中，重量的分布经常还可能出现随机变化或起伏。从健身房里出来的大块头们拥有强壮的前链和后链，但他们的侧链是最弱的一环。

过去的健身者都深知个中道理。他们从来不会像现代举重者那样回避对腰髋侧面肌肉的锻炼。他们练习的主要项目包括屈体单臂推举、单臂硬拉等等，这些动作都能够打造极为强大的侧腰。在一个世纪之前，传奇人物阿瑟·萨克森（Arthur　Saxon）在正式场合表演了370磅的屈体单臂推举—而他在非正式场合曾完成过385磅的推举。你能够想象他的髋部和侧腰有多么强大吗？在现代，你如果能找到可以完成他一半重量的屈体单臂推举的顶级举重者就已经非常幸运了。有一点我非常肯定—萨克森在搬家的时候不需要任何人来帮忙。



阿瑟·萨克森展示屈体单臂推举的第一阶段动作。

强壮的侧身肌肉对于自身体重力量技巧也至关重要。看看杂技演员所表演的特技，或是体操运动员在鞍马上的表演。每当做双腿外摆或是单臂支撑时，他们髋部与腰部的所有肌肉都被调动起来。腿部的长度和重量决定了强有力的侧腰肌肉的重要性。



伟大的教练保利奈提（Paulinetti）教授表演单臂平板支撑。只有拥有钢铁般强大的侧身肌肉的人才能完成这一技艺。

如果你想拥有这样高水平的自身体重力量与控制力，那么，我会教你怎样锻炼。就从抓旗开始。

在哪里练习？

在开始练习抓旗之前，你首先要找到一个用于锻炼的垂直支撑物。最理想的选择是一根光滑、稳固、粗细适中的杆状物。如果问“多粗”，我只能说，它的直径至少要与你手掌宽度相等，当然，更粗一点通常也更容易抓握。这里有一些建议：

- 路灯杆
- 路标牌杆
- 细柱子
- 小树树干

- 公园里的器械（单杠两边的柱子等等）

这些东西随处可见—如果你没有刻意寻找，就很可能对它们视而不见。如果你想熟练掌握顺风旗，你必须像一名跑酷运动员一样去思考，并重新审视日常生活中的建筑。你很快就会发现，事实上，在你身边有很多锻炼工具。可笑的是，有一个地方，你不太可能在那里找到适合练习抓旗的支撑物，那就是健身房。这不是坏事儿。离健身房远一点，或许是你提高自己训练效果的最佳选择。

无论你选择的是怎样的支撑物，都要确保它足够坚固、结实，能承受你的体重，再检查一下，确定抓握处没有碎片或锯齿状的边缘。你是我的同伴，我不希望你伤到自己。（看，我多替你着想啊？下面，我会将你介绍给我的姐姐……）

抓旗的锻炼理念

在我们开始进行抓旗的升级练习之前，我想先来向你解析几条锻炼理念。这能帮助你更快地进步。

• 坚持：比起运动的、等张的技巧，抓旗更适合作为静止的技巧。跳起来，摆出你所能做到的最好的姿势，然后固定住。如果你习惯于运动型体操，那要注意，这种节奏的改变需要你调整自己的心态。相比于大多数动态练习组，静力练习所需时间短，姿势死板，犯错的余地也更小。你更需要集中注意力。

• 整体力量：你可以把顺风旗练习添加到任何一个部位的锻炼计划中，它可以强化你身体侧链的力量，并且增强你对身体的整体运用能力。但是，如果你已经按照我在《囚徒健身》里介绍的六艺练习的话，那么，你的进步会更快。基础的体操练习不仅可以教给你更好的协调技能，还可以增强你身体前部和后部的力量，如果你想掌握顺风旗，这是一个很好的开始。

• 越级练习：在这套教程中，我把抓旗分为八式升级练习。我喜欢多给出一些升级变式，因为这样可以有更多调整的空间。这样也可以帮助训练者看到通向成功的道路，从而提升他们的自信，并给他们锻炼的动力。但要记住，“八”这个数字本身并没有什么魔力。去体验一下每一式，看看效果如何，这样固然很好，但并不是人人都需要将这八式都练习到。如果你能够轻松掌握某一式（至少撑10秒），并且下一式练习你

也能够完成，那你就完全可以越级练习下下式了。（相比于六艺这种常规练习，本原则更加适用于顺风旗这种静力体操。）

至于如何将抓旗融入你目前的练习中，下面是一些有用的经验原则：

如何升级

练习时间

如果你正打算进行抓旗的升级练习，那么，升级标准可以灵活处理。对大多数姿势来说，能坚持10秒就不错。一旦你可以按照标准姿势（完美）坚持10秒，就尝试下一式吧。

练习数量

练习抓旗时，保持标准姿势，直到开始下垂或是姿势变形。然后休息片刻（几分钟）之后再继续练习。每回练习5~6次。

练习频率

抓旗练习可以高强度地锻炼肌肉，让你在几天之内都感到酸痛。你可以每周选择（不连续的）3天进行练习。如果你状态很好，并渴望早日掌握抓旗，隔天训练也可以。但不要在肌肉依旧酸痛的时候练习—那样毫无意义。

现在，你已经知道了练习的基本原则。对在哪里锻炼，如何编排锻炼计划，你也有了一些想法。但是，在我开始向你展示各式练习之前，还要教你一项练抓旗最基础的东西—抓住杆子的最佳技巧。

准备好得到法拉利设计、史密斯&威森制造的侧身肌肉了吗？开始训练！

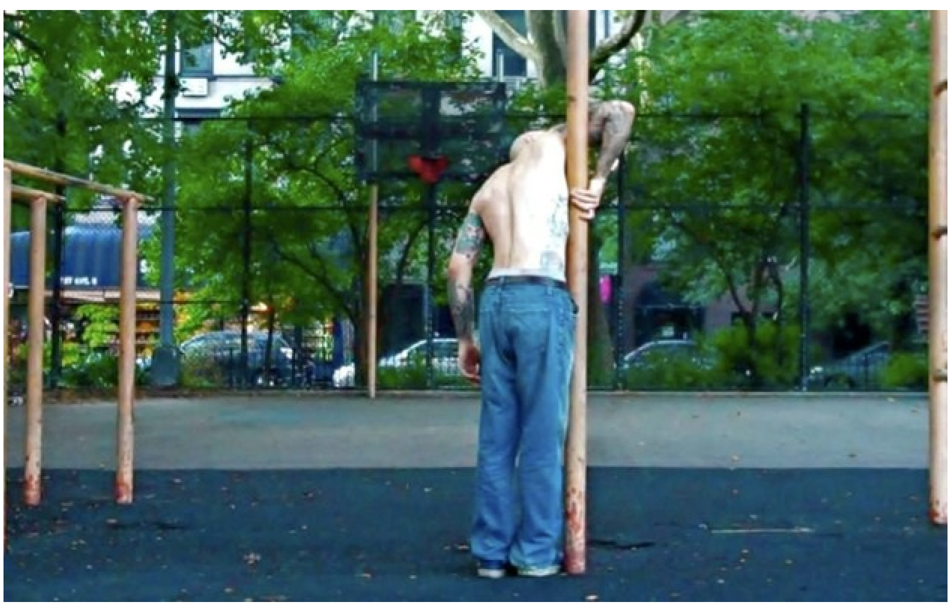
基本抓杆姿势

在介绍抓旗的升级练习之前，我们先看看抓旗动作中最基本的要素—抓杆姿势。可分为4个基本步骤：

1.　靠近垂直支撑物（圆柱、旗杆、球门柱、树干等等）。右臂向外伸直，把腋窝或背阔肌上部紧靠在支撑物上。这样你就做好了起始姿势。



2. 右臂向后，环绕支撑物，肘部弯曲，把手紧贴在支撑物上。如果你姿势正确，食指可以指向地面，但其他手指必须紧握支撑物。注意手掌根部必须牢牢抵在支撑物上。



3. 把你的左手放在支撑物上，大致与髋部同高，肘部弯曲。尽力去推支撑物，使左臂肌肉最大限度地紧张起来。左手是保证你身体不掉下来的那只手，所以它的肌肉必须绷得紧紧的。



4.　通过向后退一小步和/或稍稍弯腰的方式使自己稍微后移。这是为了给你的左手肘部创造空间，以让左手肘部稳固地支撑在腰下，略高于左髋。此时，你的左前臂与直杆接近于45°。现在鼓起勇气，准备升空！

就是这样—这就是接下来抓旗各变式所需要的基本抓杆姿势。（至于另一侧的抓旗法，只需把上述动作中的左右互换即可。）练久了，你会发现，这4个分解动作将逐渐变成一个流畅的动作。随着你的不断进步，你也会发现，自己的抓握技巧与我所阐述的会略有不同。这没关系—条条大路通罗马，宝贝儿。



第一式　悬吊抓

综述

靠近支撑物，先做好基本抓杆姿势。用力握紧支撑物，用你的双手尽力推杆，并以你腰下的肘部作为杠杆。一旦感觉自己已经聚集了足够的力量，就慢慢抬起脚—开始的时候一次抬起一只脚即可。暂时不要尝试将双腿向外侧伸出。放松下肢，保持膝盖弯曲，使双腿自然下垂。这一式的目的是帮助练习者获得足够的力量与自信，以在抓旗中支撑其身体的全部重量。

提示

应将双脚微微向身后抬起，通过屈膝使双脚离地，而不要通过把膝盖提到髋部的高度来使双脚离地。这一式只是上身练习，而不是腹部练习。



这一式的目的是帮助练习者获得足够的力量与自信，以在抓旗中支撑其身体的全部重量。

第二式　单蜷腿斜身抓

综述

靠近支撑物，先做好基本抓杆姿势。使肘部位于髋部上方，用其牢牢支撑住腰部。这样的肘部姿势会将你的髋部推离中心位置，稍微偏向侧

方。然后，右腿屈膝，并尽力向上提，这样身体就会向侧面斜出。同时，将下方的腿伸直。试着控制身体，使其保持一条直线，让你的躯干和下方的腿成对角线。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

保持上方那条腿处于蜷缩姿势，可以让你更容易地保持身体成对角线，但有人可能会发现自己身体还是会向下落。这完全是因为你的侧链太弱—大多数人，即便是运动员，都不习惯考验自己的侧链力量。继续努力。



试着控制身体，使其保持一条直线，让你的躯干和下方的腿成对角线。保持这一姿势，正常呼吸。

第三式　双蜷腿斜身抓

综述

靠近支撑物，先做好基本抓杆姿势。然后，做单蜷腿斜身抓（第二式）。先将你的右腿尽量向躯干蜷缩，然后再把左腿蜷起，直至其紧贴右腿。此时，两腿应都处于蜷曲状态，你的躯干和胫骨应该形成一条对角线。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

如果你已经练习了单蜷腿斜身抓，那么，这个动作也不会给你的腰部带来多大压力。但这一技巧是练成双蜷腿水平抓的重要基础。如果你觉得蜷起双腿很困难，那么去练练坐姿屈膝吧（详见《囚徒健身》），它能给你带来很大帮助。



两腿应都处于蜷曲状态，你的躯干和胫骨应该形成一条对角线。保持这一姿势，正常呼吸。

第四式　斜身抓

综述

靠近支撑物，先做基本抓杆姿势，再做双蜷腿斜身抓（第三式）。然后，保持躯干的倾斜度，向外伸出双腿，直到双腿完全伸直。此时，你的躯干和伸直的双腿应该形成一条对角线。保持这一姿势，正常呼吸。这一式对于开始练习抓旗非常有帮助，因为不过于艰难的倾斜姿势，即便是对现在还没有力量完成要求身体水平的标准抓旗动作的健身者而言，也是可以经常练习的。

提示

这是关键的一式，是不能跳过的一式。如果斜身抓太难，一开始你还不能完成，那就分步来做：先双腿略微弯曲，坚持10秒，然后随着你力量的不断增强，再伸直双腿。



此时，你的躯干和伸直的双腿应该形成一条对角线。保持这一姿势，正常呼吸。

第五式 双蜷腿水平抓

综述

靠近支撑物，先做基本抓杆姿势。稳住身体，跳起到下方的前臂上，同时将双膝抬高到与髋部相对的位置（即蜷曲姿势）。此时，你的躯干和双腿胫骨应是水平的。保持这一姿势，正常呼吸。此式是一个重大进步，这是练习者的第一个水平姿势抓杆动作。成功就在不远处！

提示

这是非常关键的一式，在这一式中，你将学会保持水平时上身的正确姿势。到目前这一式为止，你较低的那只手的前臂都发挥着杠杆作用。在此式中，你会发现，较低的前臂更像是垫在你侧腰的一根斜柱。较高的前臂应该平贴支撑物，用力夹紧以分担体重。



此时，你的躯干和双腿胫骨应是水平的。保持这一姿势，正常呼吸。

第六式　单蜷腿水平抓

综述

靠近支撑物，先做基本抓杆姿势，然后做双蜷腿水平抓（第五式）。上方的那条腿保持屈膝，处于与髋部相对的位置。同时，下方的那条腿伸直。努力使你的躯干和下方的那条腿成一条直线。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

如果练习者已经能够完成双蜷腿水平抓，那么现在他要做的就是伸直他的双腿。第六式和第七式教你如何渐进地完成这一提升。许多时候，一旦练习者能够掌握单蜷腿水平抓，他们很快就能达成最终式。至此为止，绝大多数的核心练习已经完成。



下方的那条腿伸直，努力使你的躯干和下方的那条腿成一条直线。

第七式　屈腿抓旗

综述

靠近支撑物，先做基本抓杆姿势，然后做单蜷腿水平抓（第六式）。姿势固定后，逐渐放松下面那条腿的膝关节和髋关节，使之弯曲，同时，慢慢伸直你蜷曲着的右腿，直到左右脚相遇。此时，你的双腿的弯曲程度应当小于45°。尽管关节弯曲，但躯干与双腿仍然应成一条水平直线。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

伸展双腿会使重心外移，会增加所有顺风旗动作的难度，而这也是此式的好处所在。要想调节此式难度也非常容易，双腿越弯曲，动作就越容易，双腿伸得越直，动作就越难。



姿势固定后，逐渐放松下面那条腿的膝关节和髋关节，使之弯曲，同时，慢慢伸直你蜷曲着的右腿，直到左右脚相遇。此时，你的双腿的弯曲程度应当小于45°。

最终式 抓旗

综述

靠近支撑物，先做基本抓杆姿势，然后做双蜷腿水平抓（第五式）。姿势稳定之后，逐渐伸直你的双腿，直到完全笔直。此时，你的躯干和身体应该形成一条完美的水平直线，不允许丝毫的下垂。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

在标准抓旗动作中，你的腹部应该朝前而不是朝上。如果你的腹部上转，朝向天空，那说明你的侧身肌肉很弱，而你正从你的腹肌（前部肌肉）那里借力。要保持侧面朝上。随着你在这一动作中变得自如，你就会发现，你并不需要先做好双蜷腿水平抓旗了，你会一开始就伸直双腿，纯粹靠侧身肌肉力量将身体慢慢支撑起来。



姿势稳定之后，逐渐伸直你的双腿，直到完全笔直。此时，你的躯干和身体应该形成一条完美的水平直线，不允许丝毫的下垂。

抓旗系列升级表

第一式	悬吊抓	逐步做到 坚持 10 秒 然后开始第二式
第二式	单蜷腿斜身抓	逐步做到 坚持 10 秒 然后开始第三式
第三式	双蜷腿斜身抓	逐步做到 坚持 10 秒 然后开始第四式
第四式	斜身抓	逐步做到 坚持 10 秒 然后开始第五式

抓旗系列升级表

第五式	双蜷腿水平抓	逐步做到 坚持 10 秒 然后开始第六式
第六式	单蜷腿水平抓	逐步做到 坚持 10 秒 然后开始第七式
第七式	屈腿抓旗	逐步做到 坚持 10 秒 然后开始最终式
最终式	抓旗	终极力量 坚持 1 分钟

熄灯！

实践证明：成千上万次的侧身卷腹也不会给你的整体力量与形体带来多少好处。如果一名整天练习卷腹和其他一些无用的现代核心区训练法的训练者尝试抓旗——一种需要真正力量和运动能力的静力练习—的话，他会震惊的。

尽管如此，对大多数练习者来说，只要能下定决心，循序渐进，身体超重也不严重，那么抓旗还是相对容易的。先掌握好基本抓杆姿势，然后逐步尝试我所列出来的升级动作。很多人不需要将这八种变式都练到—

这没问题。还有些人或许能尝试发明出你自己的变式升级表，然后再传授给他人—这就更棒了！

一旦你可以完成较长时间的标准抓旗，那么，你就可以确信自己的侧链没有弱点了。每周练习抓旗两三次—也许就作为日常锻炼的一部分—你就会发现，比起每天练习卷腹的家伙，自己的侧身肌肉强大的速度要快100倍。

对很多人来说，做到这一步已经够了。你很棒—大多数健身者做不到的你都能做到。但对那些渴望进入精英等级的人来说，路还在前方—扬旗。如果你愿意尝试，我将在下一章教你。



第九章　进阶八式

扬　旗

有些练习者会满足于掌握抓旗，而另外一些人则会希望尝试传说中的扬旗。

在所有顺风旗动作中，扬旗是对侧身肌肉的终极考验。忘掉你的侧身卷腹和坐姿转体吧：扬旗是一种独树一帜的力量技艺。认真的举重者（那些已经意识到侧身肌肉重要性的人—但只有极少数）也许会拿着哑铃做体侧屈或者将大重量杠铃放在身体一侧进行单臂硬拉，然而这些动作给侧身肌群带来的力量收益远远无法与扬旗相比。

扬旗不仅比大重量硬拉更能锻炼平衡能力和协调能力，而且也更加安全。当你在负重时，向一侧弯曲身体，你的椎间盘正在承受极大的压力，脊柱和髋关节受伤的可能性也大大增加。但是练习扬旗，所有压力都是在身体保持一条直线的状态下承受的，脊柱也是以自然的状态伸直的。

如果你想获得健壮的侧身肌肉，击败对手，那就继续练习扬旗。但如果你想练就强壮、硬朗、线条分明的斜肌，至此已经足够了。

上身变式

练习扬旗时，手部有3种基本抓握方式：

1. 垂直抓握：上方那只手正手握杆，下方那只手则反手握杆，或以掌侧朝上、四指朝下的方式抓握。这一抓握方式最适合直杆，不过一些强悍的家伙（如马戏团杂技演员）则可以在绳索上以这种抓握方式完成扬旗。

2. 水平抓握：抓握两根水平横杠（一高一低），高处那只手可以正握或反握，但下面那只手则应该使用反握姿势。

3. 双人抓握：杂技演员有时会使用这种抓握方式。他们不是抓握直杆或是别的什么无生命的东西，而是抓住同伴的手臂。

以上是3种最基本的抓握方式—记住，如果环境允许的话，你可以尽可能地将它们进行组合：上方那只手垂直抓握，下方那只手水平抓握，等等。基本上，选择哪种抓握方式，在于你的自身情况及你所能获得的练习条件。适合垂直抓握的支撑物有路标杆、栏杆甚至路灯杆，如果你的手指够强的话（对扬旗来说，圆柱体越粗越难抓）。适合水平抓握的则有公园里的攀登架。如果你四处看看，会很惊讶—你身边的很多东西都可以利用。通过下面的内容，你可能会得到一些启发。

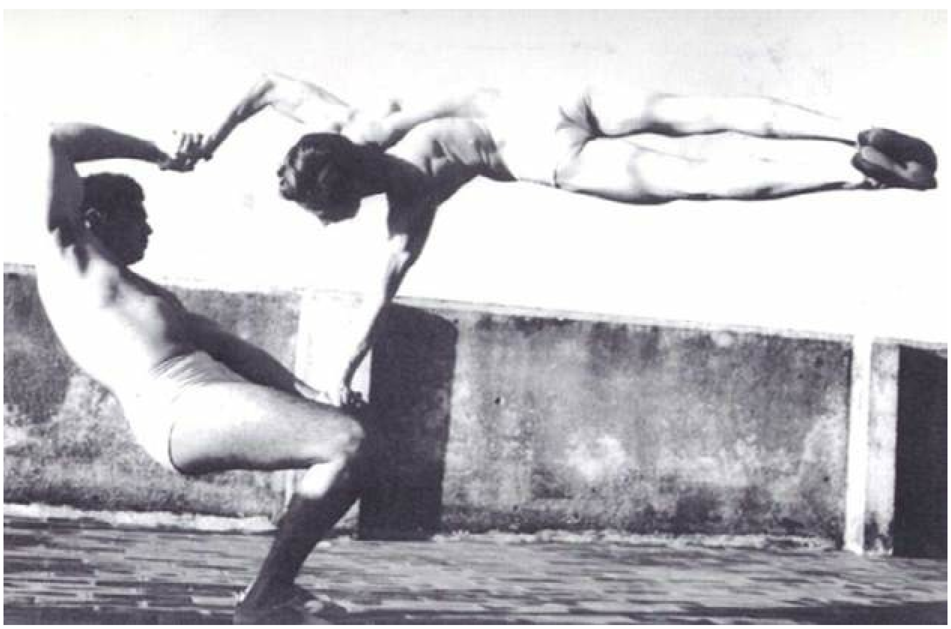
本书中的示范图片都选择了垂直抓握，但你所学到的基本原则和每个变式都适用于任何抓握方式。不管你喜欢哪种抓握方式，在练习时将其坚持下去才是最重要的。



垂直抓握扬旗。



阿尔·卡瓦德罗正在表演他的标志动作，水平抓握扬旗。



双人抓握扬旗的经典一幕。和其他扬旗一样，这种需要搭档的动作需要极强的平衡能力，同时还需要较高那只手的强大拉力和较低那只手的强大推力。





你所在的城市里没有健身房？不要紧。超级训练者丹尼·卡瓦德罗（Danny Kavadlo）告诉我们，纽约就是他的健身房！他向我们展示的同样是基本扬旗动作，但却使用了很多即兴的抓握姿势。（你看他是怎样运用斜握与另一只按在电话亭上的手掌扬旗的，天才！）

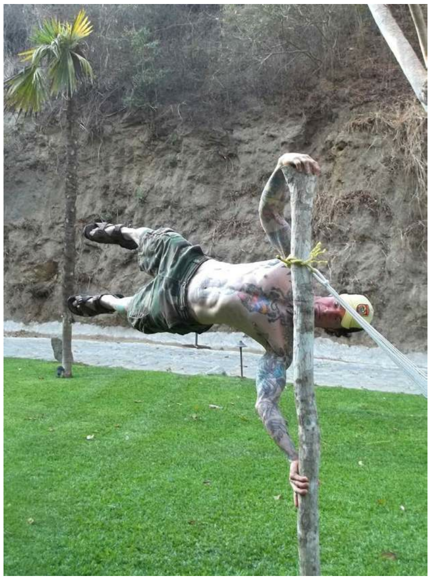


丹尼·卡瓦德罗在纽约某地铁站表演扬旗。



阿尔·卡瓦德罗决定在树上表演扬旗。注意他特别的抓握方式。





无法接触到城市的钢铁丛林？你仍然可以进步。跑酷爱好者安东尼·鲁伊斯（Anthony Ruiz）（左图）正在水管上表演扬旗的转体变式。右图中，丹尼·卡瓦德罗在木桩上运用了一种独特的抓握方式。你总是能够找到训练场所的。

理解扬旗中的抓握

抓旗学起来相对容易。这与侧身肌肉力量的关系不大，只是因为抓旗动作对上身力量的要求不如扬旗那么高。抓旗所需要的力量主要集中在胸部与肱二头肌，以支持髋部与双腿的重量。对大多数训练者来说，只要对他们的胸部与肱二头肌稍加锻炼，就可以完成这个任务，因此，抓旗不需要练习太久。然而，要正确完成扬旗，却需要极大的肩部和手臂力量。在某种程度上，这也是因为杠杆原理—整个身体都伸到外面，而不仅仅是髋部和腿部。但保持扬旗动作的真正挑战—但凡尝试过的人都会告诉你—在于用力上的不对称。抓旗时，两只手臂所承受的重力大致相等；而扬旗时，较低那只手臂不得不承受绝大部分体重，而杠杆原理更加重了其负担。

告诉你扬旗时会让上半身感到多么困难是毫无意义的。甚至都不用说，如果你不能以“锁定”肘关节的姿势单臂支撑起自己（类似单臂倒立），那么你较低那只手臂就会完蛋；如果你不能单臂悬吊自身体重，那么你较高的那只手臂也会完蛋。幸运的是，你可以在较短的时间内增强这些部位的力量。按照一份倒立撑升级表进行渐进式训练将使你的肩部产生最大的推力，一些简单的悬吊练习会奇迹般地增强你的抓握力。如果你在这些身体素质方面还落后不少，那么你应该抓紧时间提升了。

爆发力：上与下的技巧

我在圣昆汀监狱里学习顺风旗时，很容易就掌握了抓旗（并非我自吹，毕竟我花了大把血汗练过无数次的单臂平板支撑转单臂倒立，这一动作让我的侧链力量不会太差）。尽管我十分成功地拿下了抓旗，但扬旗却完全是另一回事儿。我尝试着缓缓地水平抬起身体，但就是没法掌握，我的身体会不可避免地倾斜和下垂。

一天，我在院子里练习时，有个囚徒走近我，展示了一个小窍门。事后证明，这是一个非常有用的办法—几乎立马就治好了我那不堪入目的扬旗。“秘密”就在于竖直推举。不是把伸直的身体慢慢抬起，最终成顺风旗状态，而是爆发性蹬地屈腿摆出一个倾斜向上的预备姿势。然后，再缓缓伸直躯体，直到双脚朝天。这种倾斜向上的姿势我称之为竖直推举，比标准的水平扬旗更容易保持。从竖直推举这一姿势开始，我再缓缓放下身体直到动作变成水平扬旗。效果立竿见影，在几周努力之后，我终于完成了一次比较让人满意的扬旗。

为什么我能够将身体从竖直姿势放低成水平扬旗，却不能直接水平抬起身体完成扬旗呢？原因有几个。最明显的一点是，控制一个你正在放低的重物比控制一个你正在抬起的重物要容易，因为前者不需要你对抗重力做功。（想象一下，放下一个你正在弯举的非常重的物体，直到放低到其与地面平行；然后与直接抬起那一重物到标准姿势对比一下。）我也相信，爆发性蹬地完成竖直推举能够激活侧身肌肉中的神经末梢，给神经系统发送信号，自动增强这一区域的力量。

不管是什么原因，这一“先蹬地完成竖直推举，再放下身体变成水平扬旗”的小技巧真的非常有效，前提是你要有能力开始这一阶段。我已在本章的后半部分，把这一技巧融入扬旗升级系列之中。

扬旗的锻炼技巧

好了，现在你已经知道扬旗的原理了。在开始练习之前，我想给你一些小提示，这些提示对于你练习扬旗会非常有帮助。

• 在你能够完成标准的抓旗最终式之前，不要尝试扬旗。提前尝试扬旗毫无意义—就像在你只能卧推150磅（68.04千克）的时候尝试卧推300磅（136.08千克）。

• 前几式扬旗变式的目的主要是培养良好的抓握能力，而非强化侧身肌肉力量。因此，在练习扬旗的初始阶段，你在锻炼结束时，都应该坚持做几次抓旗动作以保证侧身肌肉的训练强度。至少在练到扬旗第五式之前，你都必须这样做。

如何升级

练习时间

与抓旗一样，扬旗的升级标准也可以灵活处理，我的建议是：

• 对于第一式和第二式，你应该以坚持10秒为目标。

• 对于第四式至第七式，你只需要坚持5秒的标准姿势，就可以开始下一式学习了。

练习数量

当你练习顺风旗时，保持你的最佳姿势，直到开始下垂或姿势变形。稍微休息一下（几分钟）之后再尝试。每回练习5~6次。

练习频率

比起抓旗，扬旗对身体素质的要求更高，你的练习频率也应该服从以下原则：

- 对于第一式至第五式，你可以每周练3天（不连续）；
- 对于第六式至第八式，每周的练习不要超过2次。

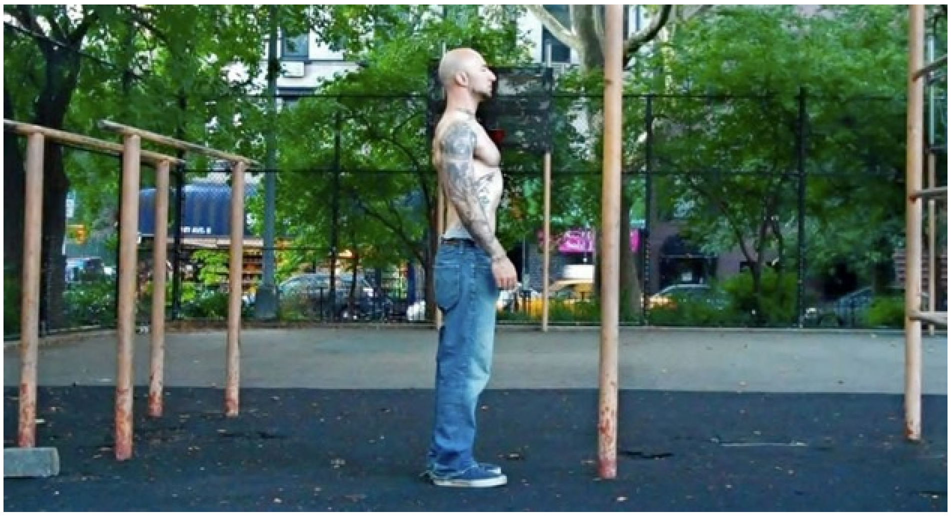
- 在扬旗时，你的体重会被杠杆作用放大。我从来没见过有胖子能完成扬旗。有些卡在某个变式的练习者会发现，当自己甩掉5~10磅（2.27~4.54千克）肥肉之后，他们的升级之路变得无比平坦。
- 扬旗是极度不平衡的一种技巧，它对身体两侧的锻炼有明显不同。因此，它能够凸显出你侧链中的弱点，这也是为什么有些人只能完成一侧的扬旗。不要让自己重蹈覆辙。每次练习顺风旗时，都应该两侧并重，而且必须先从较弱一侧开始。
- 一旦掌握了手臂姿势，你就会发现，在扬旗中，要平衡向外伸出躯干比在抓旗中要难得多。尤其是，如果你的腹肌太弱或者收缩不够，如果支撑物并非完全竖直，那么身体可能向后摆动。要准备好补救这种情况！
- 安全是自身体重训练的重中之重。从第一次尝试扬旗开始，你就应该学会如何安全下杆。要培养控制能力—千万不要让自己直接掉下来。
- 扬旗很难，新手要花不少时间才能学会。在练习过程中，可能每过两周，你才能多坚持一秒。这已经是极大的成就了！你的侧链正在变强，而那些不停做侧身卷腹的人正在搞坏自己的背部。

基础的扬旗抓杆法

在开始进行扬旗练习之前，还需要一些基础练习。就像我们刚开始学习

抓旗时一样，在练习各式动作之前，先来看看最基础的扬旗抓杆法。

1. 初始距离非常重要。别忘了，你至少有一只手臂在扬旗过程中是要处于“锁定”状态的，所以如果你离杆的距离比手臂长度短太多的话，那么你就不得不将自身体重“推”出去。别给自己找麻烦，老兄。站在大约距杆3/4手臂长度的位置。



2. 左臂向下，在你髋部的高度抓杆。你的手掌根部应该朝向上方，食指指向下方，将左臂“锁定”在伸直状态。



3. 将你的右手向上伸，在高于你头顶的某个位置抓住支撑物。你右手的拇指应在手掌下方，此时你可以选择将拇指绕在支撑物上或是不绕在上

面。无论使用哪种抓握姿势，你感觉自然就好（与直杆的性质也有一定关系）。



4.　手部的抓握姿势摆好之后，现在把身体侧面完全朝上。如果需要的话，你也可以稍微挪动双脚位置来完成这一姿势。此时，较高那只手臂不用完全伸直，但你要用那只手臂全力拉起身体，与此同时，另一只手臂用力推杆，让肌肉紧张起来，准备扬旗。



我故意没有严格地描述这些动作，因为每一项技巧都会因个人情况不同而有所不同。关键在于自己去尝试。只要你能够对我所描述的基本步骤认真思考，努力尝试，那么自然也能够发展出一套适合你自己的技术。

从哪一个方向扬旗也由你自己说了算。要改变方向，你只需要简单地替换描述中的“左”“右”即可。

就这样，让我们开始扬旗八式的学习吧。



完美表演：卡瓦德罗兄弟向外界表明，利用最简单的工具，就可以练就超人的力量与控制力。你总能找到一根直杆，不是么？

第一式　支撑推举

综述

支撑推举是扬旗练习的第一步。这一式的目的是让训练者在开始练习推举悬吊之前先增强（或测试）自身的上身力量，而推举悬吊是所有扬旗练习的基础。练习支撑推举，你需要一根靠近墙面或者其他竖直支撑物的水平横杆，用来练引体向上的单杠就不错。双手正手抓住横杆，悬吊在离墙不远处。放下一只手（离竖直墙面最近的那只），然后将手掌贴在竖直墙面上，用力推墙，直到手臂伸直，而此时，你的身体被向外推出，呈一定角度。保持你的身体成一条直线，正常呼吸。

提示

练习此式应循序渐进，你可以将悬吊在杠上的那只手朝着另一只手的方向缓缓移动。当双手抓握的位置几乎处于同一竖直线上时，你就可以升级到第二式了。



放下一只手（离竖直墙面最近的那只），然后将手掌贴在竖直墙面上，用力推墙，直到手臂伸直，而此时，你的身体被向外推出，呈一定角度。保持你的身体成一条直线，正常呼吸。

第二式　推举悬吊

综述

走近竖直支撑物，做扬旗抓杆姿势。较高那只手臂用力拉杆，较低那只手臂用力推杆，绷紧上身。在本式中，你拉杆的那只手臂必须绷紧。一旦你觉得准备好了，就稍稍跳向一侧，努力使双脚离开地面。如果需要的话，你可以稍微弯曲一下膝盖。让你的下半身自然下垂。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

本式的目的是在扬旗中产生足够的肌肉张力来支撑你自身的体重。现在你还不需要去尝试保持水平，所以不需刻意向外蹬腿或使身体成一条直线。目前，你所需要做的就是将全身力量都集中在上半身。



在本式中，你拉杆的那只手臂必须绷紧。一旦你觉得准备好了，就稍稍跳向一侧，努力使双脚离开地面。

第三式　蹬地推举

综述

走近竖直支撑物，做扬旗抓杆姿势。将髋部摆到一侧，双脚分开。用距离支撑物最近的那条腿猛力蹬地，将另一条腿爆发性地甩高（一）。用你较高的那只手臂（肘部弯曲）拉杆，并用你较低那只手臂推杆。蹬地弹跳，将躯干抬高到高于水平位置（二）。在跃起的最高点转动髋关节，让它们都朝上。你的最终目标是尝试抬高并蜷起膝盖，让膝盖处在高于躯干的位置（三）。本式是扬旗系列中唯一的纯爆发性动作，所以不要想着在最高点维持该动作—本式的意义在于学习爆发动作的发力方式。只需要强有力（但要有控制）地抬高双膝即可。当你能够将这一动作完成10次时，就可以开始尝试在最高点维持这一姿势了，那将是下一式的内容。



第四式　蜷腿竖直推举

综述

如果你掌握了蹬地推举，那么现在就是将爆发动作转变成静力体操的时候了。你将开始学习竖直推举，然后从竖直推举姿势将自己放低，变成标准水平扬旗。走近竖直支撑物，做扬旗抓杆姿势。然后运用蹬地推举的技巧跳起，不同的是，在最高点固定住身体，双膝挨近较高手臂的肘部。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

本式是竖直推举（第五式）的预备动作。在这一式中，你不需要将身体完全蜷起—即不需要将双膝尽量贴近躯干，只需要一定程度的弯曲即可。同时，你的身体也不必完全竖直。正确姿势就像图片中所展示的，身体外展，与竖直支撑物呈一定角度即可。



运用蹬地推举的技巧跳起，不同的是，在最高点固定住身体，双膝挨近较高手臂的肘部。保持这一姿势，正常呼吸。

第五式　竖直推举

综述

走近竖直支撑物，做扬旗抓杆姿势。然后，完成蜷腿竖直推举（第四式）。在姿势稳定之后，逐渐向上伸直双腿直到完全笔直。此时，你的躯干和身体应该大致形成一条直线，不要下垂。你的身体不可能完全竖直，但如果让身体与支撑物所成的角度小于45°的话，维持该姿势的难度会大大降低。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

如果你觉得直接从第四式到第五式一步到位太难的话，可以采用渐进的方式，一开始只伸直一条腿（单蜷腿竖直推举）。在掌握单蜷腿竖直推举之后，你再尝试逐渐伸直第二条腿。这样，你就能完成竖直推举了。



在姿势稳定之后，逐渐向上伸直双腿直到完全笔直。此时，你的躯干和身体应该大致形成一条直线，不要下垂。

第六式　单蜷腿扬旗

综述

现在你已经掌握了竖直推举，接下来你将尝试将自己的身体放低到水平位置。走近竖直支撑物，做扬旗抓杆姿势。然后，完成竖直推举（第五式）。弯曲离杆最近的那条腿，直到呈90°（直角）。要达到这一效果，你需要在弯曲膝盖的同时将膝盖略微向前提（一）。姿势固定之后，再逐渐放低身体至水平位置。你的躯干和较低那条腿应该形成完美的水平直线，不能下垂（二）。保持这一姿势（哪怕只有一瞬间），正常呼吸。



第七式　屈腿扬旗

综述

走近竖直支撑物，做扬旗抓杆姿势。然后，完成竖直推举（第五式）。姿势稳定之后，在保持双腿屈曲的同时，把身体平缓降低到水平位置。你可以只弯曲膝关节或者同时弯曲膝关节和髋关节。但是注意到将腿部向前或向后屈曲会影响你的平衡，并让你的身体出现扭转倾向。你的躯体和弯曲的双腿应该形成完美的水平直线，不可下垂。保持这一姿势，正常呼吸。

提示

当你从竖直推举（第五式）姿势将身体降低到水平位置之前，先将下半身调整到正确姿势是非常有用的。采用这一方法比只在最后关头摆好双腿更能增强力量。



姿势稳定之后，在保持双腿屈曲的同时，把身体平缓降低到水平位置。你可以只弯曲膝关节或者同时弯曲膝关节和髋关节。但是注意到将腿部向前或向后屈曲会影响你的平衡，并让你的身体出现扭转倾向。

最终式　扬旗

综述

走近竖直支撑物，做扬旗抓杆姿势。然后，完成竖直推举（第五式）。确保你的双腿伸直。姿势稳定之后，逐渐放低身体至水平位置。你的躯体和伸直的双腿应该形成一条完美的水平直线，不可下垂。尽可能久地保持这一姿势，正常呼吸。

提示

能够表演标准顺风旗扬旗的专家少之又少，可谓凤毛麟角。而从健身房出来的健美者中，能完成这一动作的就更少了。其实，任何不超过70岁的、熟练的训练者都可以完成这一力量型壮举—前提是他们按照正确的升级方式练习。有些人或许不需要逐一练习我所列出的这么多变式，那很好，从中选择你所需要的就行，老兄。



姿势稳定之后，逐渐放低身体至水平位置。你的躯体和伸直的双腿应该形成一条完美的水平直线，不可下垂。

扬旗系列升级表

第一式	支撑推举	逐步做到 坚持 10 秒 然后开始第二式
第二式	推举悬吊	逐步做到 坚持 10 秒 然后开始第三式
第三式	蹬地推举	逐步做到 反复 10 次 然后开始第四式
第四式	蜷腿竖直推举	逐步做到 坚持 5 秒 然后开始第五式

扬旗系列升级表

第五式	竖直推举	逐步做到 坚持 5 秒 然后开始第六式
第六式	单蜷腿扬旗	逐步做到 坚持 5 秒 然后开始第七式
第七式	屈腿扬旗	逐步做到 坚持 5 秒 然后开始最终式
最终式	扬旗	终极力量 坚持 10 秒

更上一层楼

当你能够坚持几秒钟的标准扬旗时，恭喜你—你已经掌握了一项只有极少数训练者才能掌握的力量技艺。如今，你的侧身肌肉就像钛合金链条一样强大。那么，接下来呢？

就像每一种技艺的最终式一样，你还有很多方式可以继续推进，达到不可思议的力量水平。一旦你能够完成扬旗，首先要做的就是巩固好你的成果。坚持扬旗训练，确保你的姿势达到完美。保持身体绷紧，呈水平直线，不要有任何下垂，尽量少颤抖或摇晃。如果你能够坚持完美扬旗

动作2~3秒，那么就继续练习，看看能否再延长几秒。如果你能够坚持完美扬旗10秒，那么毫无疑问，在顺风旗这一动作上，你已经是一位大师了—无论与这世界上的哪个群体相比都是这样。

到了这一步，许多练习者会非常满意自己的侧链力量，他们会继续有条不紊地练习扬旗，并满足于这种稳定状态。这可以理解。比起花费更多精力去锻炼侧身肌肉，大多数囚徒更愿意在引体向上、俯卧撑和指尖俯卧撑上投入更多时间和精力来提高力量和增肌。我敢打赌，大多数外面的人也一样。如果你也有着类似的想法，那么你只需要在悬垂举腿之后加入几次扬旗练习即可。悬垂举腿能够调动你的核心区和上肢，作为扬旗练习的热身再好不过。完成悬垂举腿之后，再花3~4分钟轻轻拉伸腰部，然后开始扬旗。两次强度适中的扬旗就能够轻易巩固你花费大量辛劳锻炼得来的侧腰力量。

一、悬垂举腿

2~3组（热身组）

2~3组（锻炼组）

3~4分钟的扭腰或者轻度拉伸

二、扬旗

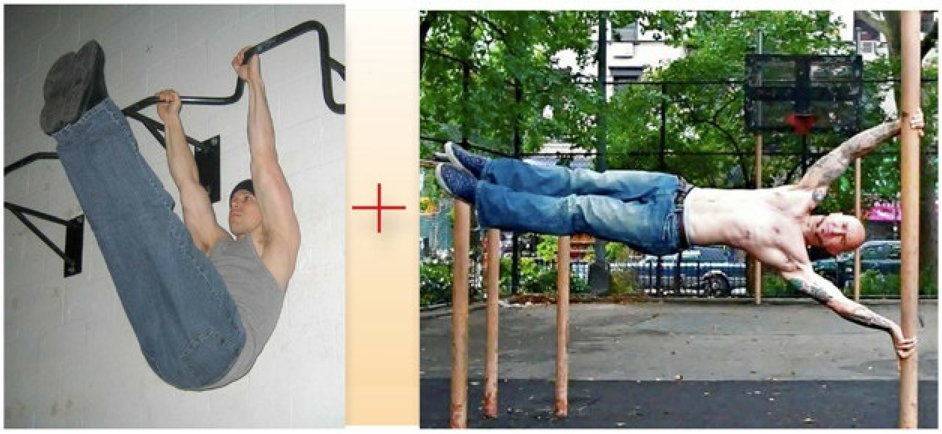
每侧2~3次扬旗（中等强度）

在学会扬旗之后的很长一段时间内，我都是这样进行练习的，这个方法的有效程度简直令人激动。只花不到25分钟的时间，你就会获得比那些花上几小时练习仰卧起坐、卷腹或者使用其他健身房的蹩脚器械锻炼的家伙强得多的腰部锻炼效果。此外，如果你刚刚学会扬旗，而悬垂举腿又耗费了你大量精力，那么你可以在单独的环节中练习扬旗。

如果你对此还不满足呢？如果你对顺风旗着了迷，而且想变得强上加强呢？

其中一个选择就是继续延长扬旗时间。我自己尝试过，但效果不尽如人意。首先，延长扬旗时间可以增强肌肉耐力，却不能增加肌肉力量。其次，在坚持10秒之后，继续维持扬旗会变得非常艰难。你可能要花费几

个月的时间，才能增加几秒的扬旗时间。这可不是玩笑话！这也正说明了顺风旗的难度之高。（扬旗的吉尼斯世界纪录才只有39秒，由超人多米尼克·拉卡斯保持。）



悬垂举腿结合扬旗，可以组合成令人惊叹的核心区锻炼方法，极简、省时，却极其高效。

如果你想要练习更加强大的扬旗，那么下一步就是学习把你伸直的躯体从地面上直接抬高到水平位置，而不再是从垂直姿势降落到水平位置。一旦你掌握了这一技巧—听起来虽然简单，但这做起来其实很难—你就可以开始把顺风旗从静力体操转变成动态练习了。你可以开始考虑练习组数和每组的反复次数。将你伸直的躯体从地面抬高成扬旗姿势，在最高点维持一秒，然后将躯体放下，回落到地面：这样一个过程称为一次反复。一开始的目标是三次一组，练习两组，然后逐渐提高数量和动作完成的质量。随着时间的推移，在练习中要尝试逐渐减小惯性的作用。如果你要开始这种训练，那么就不要再与悬垂举腿一起练习—否则练习量就真的太大了。在不同的日子里练习这两个项目吧。

将顺风旗从静力体操转变成动态练习，需要极高的身体素质，但其对身体力量的回报与完成它所需的能力一样惊人。这种练习能真正提高肌肉强度—任何以动态方式练习顺风旗的人，都可以仅用腰部肌肉折断一根垒球棒。

熄灯！

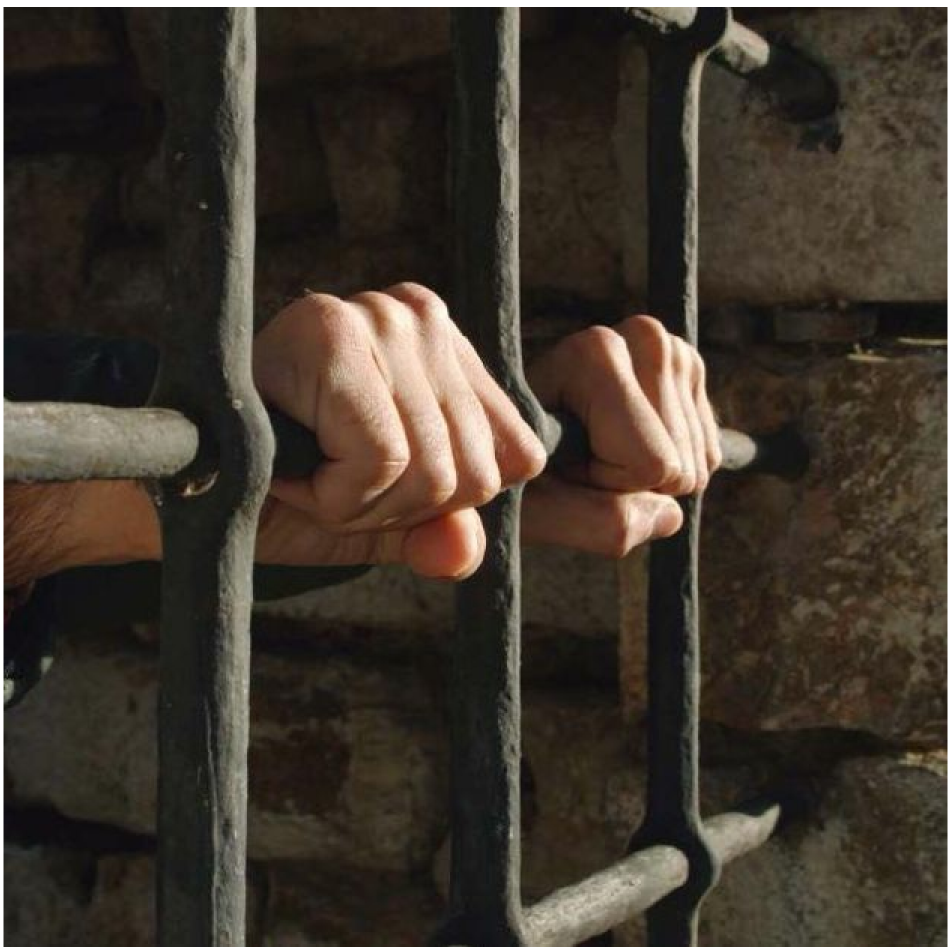
健身者因他们采用的各种花哨的锻炼方法而闻名，这些锻炼方法将他们的全身孤立成各个不同的区域。他们的腰部锻炼方法正体现了这种思想，他们孤立核心区肌肉，然后以各种无意义的动作来训练，以求获得

效果。

力量型运动员懂得更多。他们知道身体是作为一个系统在工作—哪怕你只看到了这个系统某部分的特定功能。真正的好教练并不专门锻炼"后腰"—他们考虑的是整个后链。一些出类拔萃的力量理论家如今也开始谈论前链，即分布于躯体正面的肌肉。但是，你听到过多少专家讨论侧链呢？那些位于身体侧面的、容易被人忽视的肌肉？

即使有，也不会很多。但是，早在几代人之前，囚徒们就懂得练就灵活的、钢铁般的侧链的关键。这一秘密谈不上新颖，更不是什么超越科学的东西，只是古老的练习方法：顺风旗。

如今你也知道这一秘密了，行动吧。



第十章　为最弱处穿上防弹衣

斗牛犬一样的脖子

没有哪块小肌肉群的重要性和训练收益率能与颈部相比。一根粗壮的、看起来强悍的脖子能在瞬间散发出强大力量的气场。当你想看看一个家伙到底有多强壮时，你会下意识去看看他的脖子。体形硕大可能只是假象—有时候，瘦成皮包骨头的家伙也可以通过衣着显得块头很大，骨架宽大的家伙更是如此。但是，斗牛犬那样强大的脖子却很少骗人。那些为自己的脖子感到骄傲的囚徒经常在咽喉或颈侧纹上文身，来吸引他人的注意。此外，脖子也是人身体上唯一一处全年公开展示肌肉的部位。穿上衬衫或运动衫可能会将前臂完全遮盖，但衣领之上的颈部却还在展示着。因此，我总是对健美人士几乎没把颈部锻炼纳入计划感到很惊讶。这一身体部位经常是被完全忽略掉的。

强壮的、好好锻炼过的颈部不仅令人望而生畏，而且还有更大的益处。颈部属于上身脊柱的颈椎部分，如果支持这些较小椎骨的肌肉强大有力，那么训练者在这一关键区域受伤的概率也会大大降低。颈椎支撑着颅骨和大脑，强健的颈部就像是头部的减震器，可以在冲击（或更严重的创伤）中保护大脑，减少它可能受到的伤害。这就是拳击运动员会煞费苦心地去锻炼颈部的原因：强壮的颈部肌肉能使你在遭受重击时保持头部的相对平稳，同时也能够减少大脑在颅骨里所受到的冲击。赛事解说员经常提到“玻璃下巴”，但事实上，有没有遭受一记重拳之后再次抬头微笑的能力跟下巴并没有多大关系，颈部力量的相关性倒是更大。这也是另外一个让你不得不花费些时间好好锻炼颈部的原因，尤其是在监狱。万一某天你被人一记猛拳揍到下巴上，你的脑子肯定会感谢你在颈部锻炼上下的工夫。

可惜，除了某些特殊的小圈子，正确训练颈部的知识即将失传。没有哪位私人教练能教给你有效锻炼这一部位的方法。那些健身书籍的作者不知道应该给出什么建议，通常会推荐些类似于在头上挂些无关痛痒的重物之类的愚蠢的多次反复练习。这类可怜巴巴的技巧对于练就真正强有力的颈部毫无意义。在有些健身房里，你或许会看到颈部训练吊带，上面吊着一些能看得过去的重物。但是，在脖子上挂太重的物体并不是一个好主意：颈部训练吊带已经因为会引起头痛和慢性颈痛而臭名昭著。确实也有一些颈部锻炼的器械，但是它们中的大多数看起来都是要将你“斩首”，而不是用来练成强健的颈部的。对于这些器械，你最好避得远远的。

最强的颈部

我有幸从一位真正的专家那里学到了颈部训练技巧—他不是健美人士，甚至都不是拳击手，而是一名摔跤手。在走上犯罪道路之前，那位老兄是一名相当优秀的业余摔跤运动员。后来，他被关押在安哥拉监狱里，就是在那儿，我有幸与他共度了一段时光。事实证明，没有人像摔跤手那样理解颈部训练。如果你有机会近距离观察一位真正优秀的摔跤手—无论是自由式摔跤手还是古典式摔跤手—你就会发现，他必然会拥有花岗岩雕刻出来一般的粗壮颈部。奥林匹克自由式摔跤冠军库尔特·安格尔（Kurt Angle）的颈围有20英寸（50.80厘米）！在20世纪末，安格尔成了美国职业摔跤选手，他还经常在电影中出演形体笨拙的运动员。有些家伙拥有跟他一样的巨大的胸肌、木桩般的大腿和像啤酒桶一样粗壮的手臂，但是却没有人能有像他一样强壮的颈部。正是多年的摔跤生涯使他获得了如此发达的颈部。

摔跤手拥有超出常人的颈部力量的原因是显而易见的。在自由式摔跤中，一旦近身，他们的双臂通常要用来抵抗对手，因此，头部往往会扮演“第三条手臂”的角色，用来锁定对方的头部与身躯。这需要惊人的颈部力量。优秀的摔跤手在比赛中会自动抓住彼此的手臂，如此一来，许多摔打动作都是抱着躯体来完成的，这样的落地动作会给颈部和上身脊柱带来非常可怕的冲击力。如果你见到过标准的过桥摔，你就会知道我的意思了：对手会将你以头下脚上的姿势直接摔向地面，你基本上只能靠上肩部和颈部来着地。如果你没有钢铁般强悍的颈部，这样一摔的后果简直无法想象—你很有可能会因此丧命。但是摔跤手在一场比赛中会经历几十次这种时刻，并能使自己受到的伤害最小。因此，传统的颈部训练项目仍然存在于摔跤教学之中。

秘密武器

什么是摔跤手颈部训练中的“秘密武器”呢？就像其他的最佳锻炼方式一样，这项练习也不需要特别的器械和重物，只需人体的自然运动。这一终极锻炼方法包括两类相当简单的体操练习—反颈桥和正颈桥。

只需要这两项技巧，你就能够锻炼出从各个角度来看都最为强大的颈部—前部、后部、侧面。这些练习本身—就像摔跤一样—可以追溯到古希腊和古罗马时期。这些技巧早已经淡出现代训练者的视线，但由于其强大的锻炼效果，它们在最需要锻炼颈部的运动员—摔跤手那里保留下了

自身的价值。如果你回顾一下数百年间关于西方摔跤手如何训练的描述，那么你就会明白，在数千年中，颈桥训练从未间断。如今，没有一台颈部训练器械能够在市场上畅销几十年，更别说几千年了！这真是谢天谢地。



著名的“摔跤之神”卡尔·高奇（Karl Gotch）表演的完美过桥摔，他将站立状态的对手直接向后甩去。他的这一招式是如此强大，以至于“德式拱桥摔”的名字广为人知。你可以想象一下，要完成这一招式，颈桥训练是多么重要。卡尔·高奇本人正是自身体重训练的支持者，他认为重物锻炼会使摔跤手的速度变慢。

颈部专业训练—益于健康

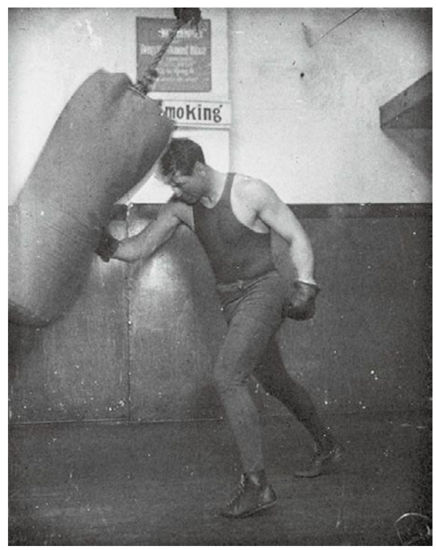
颈部训练不一定必不可少。只要你练习六艺，尤其是桥系列，那么颈部就会得到很好的训练，并保持健康和强壮。但是，如果你参与需要超级强的上脊柱的格斗或橄榄球之类的运动，或者你想要酷，要蟒蛇般的脖子从衣领里爬出，那就可以试试这一章里介绍的训练。从时间和精力来说，很容易物超所值。其实，本章描述的颈桥训练技巧，其益处还有很多很多。

除在运动方面受益之外，拥有强壮的颈部还会让你免去很多痛苦。60%的人都在经受着某种颈部疼痛。这很奇怪么？在我们还依靠采集和狩猎生存时，在森林里飞奔、四处寻找猎物、留心食肉动物等等使我们的颈部得以进化。这真是伟大的颈部训练。如今，很多人都无精打采地窝在

桌子上、生产线旁或笔记本电脑前，在紧张地工作了一天之后，精疲力竭地回到家，一头倒在沙发上，再盯着电视机看上几小时。在这些活动中，头部和颈部一直保持着同样的姿势，这样，颈部就很容易感到疲惫。而当我们承受压力—比如面对工作上的难题或生活上的困难时，你的颈部会将这些压力“储存”下来，最终患上各种急性或慢性的颈部疾病。

掌握颈桥系列动作将有助于解决你所有的颈部问题，并彻底治愈大部分的颈部疾病。强壮、平衡的颈部可以使你的颈部更快地从重复性疲劳中恢复，而颈部体操则能彻底改善循环、缓解旧伤、消除疼痛。经常练习这些动作会立即消除颈部和肩部的紧张感。当你的颈部强大之后，你的身体状况会自动得到改善，你会比以前看上去更棒。





“马纳沙大槌子”杰克·登西（Jack Dempsey）并不像现代格斗士那样，拥有硕大的肱二头肌或棱角分明的腹肌，但是，由于致力于颈桥练习，他练就了肌肉发达的颈部和上背部。他相信，颈桥练习和练就了他强大下颚的嚼木头练习是他战无不胜的原因。在80多场比赛中，他只被击倒了一次，而知情人说，那场比赛是被预先安排好的。

老派颈部训练计划

对有些人来说，颈桥技巧非常难，尤其是那些放任自己颈部退化的家伙。因此，想完成标准的颈桥，可能还要花点时间。要完成反颈桥，你需要基本的脊柱力量—首先你要能完成基本的桥。如果你力量不够，还

做不了桥，那么可以参考《囚徒健身》，看看完整的训练指导。正颈桥有其独特的难度，想要完成它，你需要合适的灵活度。在此阶段，你还不需要担心这些问题。首先，我会向你介绍一些锻炼颈部的基本技巧，开始练习反颈桥动作，接着是正颈桥。之后我再教你如何升级你的颈部练习。在本章最后，我还会教你一些重要的颈部训练理念，来确保你少走弯路。

好了，道理已经说得够多了。如果直到现在我还是没能说服你，那么我也只好死了这条心了。我们还是先来做颈桥练习的解说吧。

反颈桥

预备式

这是反颈桥的预备式。因为使用了双手帮助完成动作，所以此动作所需的颈部力量远远少于标准的反颈桥。

动作：

1. 平躺，膝盖弯曲，脚掌着地，手掌放在头部两侧，手指朝向双脚。然后把身体推起，使其离地，直到髋部抬高，躯干与手臂成弓形。此时只有手脚与地面接触，这一姿势被称为“桥式”。

2. 躯干与双腿保持紧绷状态，通过弯曲肘部慢慢降低身体，直到头顶接触地面。你可以在头部下面垫一条毛巾或一个枕头。这是反颈桥预备式的起始姿势（图1）。



图1

3. 保持手掌与头顶接触地面，将头部慢慢向前弯曲。这样会稍微降低你的上半身。在整个动作过程中，头部不要离地。当颈部与上肩部接触到地面时，停止下降。这是反颈桥预备式的完成姿势（图2）。



图2

4．运用手臂与颈部的力量，将身体缓慢地推回到起始姿势。暂停片刻，然后重复该动作。

反颈桥

标准式

这是标准的反颈桥。双手不再参与动作的完成，单凭颈部肌肉来推动身体。因此，这可以使颈部肌肉更快地增大尺寸、获得力量。

动作：

1. 平躺，膝盖弯曲，脚掌着地，手掌放在头部两侧，手指朝向双脚。然后把身体推起，使其离地，直到髋部抬高，躯干与手臂成弓形。此时只有手脚与地面接触，这一姿势被称为“桥式”。

2. 躯干与双腿保持紧绷状态，通过弯曲肘部慢慢降低身体，直到头顶接触地面。你可以在头部下面垫一条毛巾或一个枕头。双手逐渐放松，直到仅用头部和双脚支撑身体。双臂环抱胸前或将手掌放在胃部。这是反颈桥标准式的起始姿势（图3）。



图3

3. 将头部慢慢向前弯曲，这样会稍微降低你的上半身。当你的颈部与上肩部接触到地面时，停止下降。这是反颈桥标准式的完成式（图4）。



图4

4. 单凭颈部肌肉将身体缓慢地推回到起始姿势。暂停片刻，然后重复该动作。

正颈桥

预备式

这是正颈桥的预备式。由于此动作采取的是跪姿，所以由颈部承受的体重相对较轻，还可以通过双腿前后移动躯干来调整难易程度。这个动作的4个方向可以锻炼到颈部前方和侧方的所有肌肉。比起正颈桥标准式，正颈桥预备式更容易做。

动作：

1. 双膝分开，跪在地上。

2. 直起上身，然后向前弯。将手掌贴于地面，然后低下头，直至头顶接触地面并处在两手手掌之间。你可以在头部下面垫一条毛巾或一个枕头。

3. 缓慢放松你的双手，直到身体的重量完全由你的膝盖、胫骨、双脚和头部来支撑。把双手放在背后，不参与动作，这是正颈桥预备式的中立姿势（图5）。



图5

4. 在你对身体的完全控制之下，缓缓抬头，直到你的鼻子与地面轻轻接触（图6）。



图6

5. 运用颈部前侧肌肉的力量回到中立姿势（图7），然后再把头部向右转（图8）。

6. 运用颈部侧面肌肉的力量回到中立姿势（图7），然后再把头部向左转（图9）。

7.　运用颈部侧面肌肉的力量回到中立姿势（图7）。至此，你已经完整地完成了一次反复。之后退回到第4步，重复该动作。

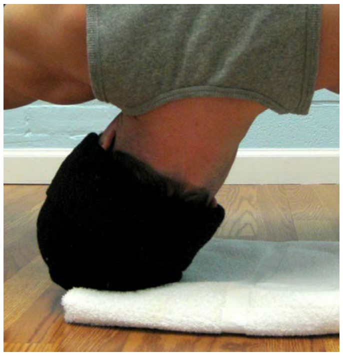
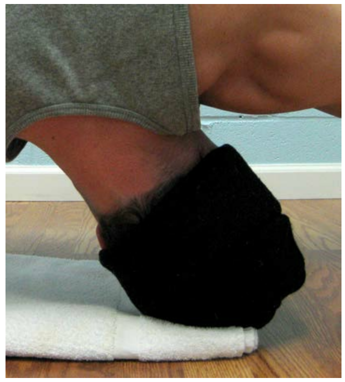

图8


图7


图9

正颈桥

标准式

这是标准的正颈桥。由于身体的位置更高，所以颈部将承受更多的体重。这个动作的4个方向可以锻炼到颈部前方和侧方的所有肌肉。而体前屈动作也增强了脊柱、髋部与双腿的柔韧性。

动作：

1. 双脚分开站立，双脚之间的距离比肩宽。

2. 以髋部为轴向前屈体，双腿保持基本伸直的状态。手掌置于地面，放低头部，直到头顶接触地面并位于双手手掌之间。你可以在头部下面垫一条毛巾或一个枕头。

3. 缓缓放松双手，直到你的体重完全由头顶和双脚支撑。把双手放在背后，不参与动作，这是正颈桥标准式的中立姿势（图10）。



图10

4. 在你对身体的完全控制之下，缓缓抬头，直到你的鼻子与地面轻轻接触（图11）。



图11

5. 运用颈部前侧肌肉的力量回到中立姿势（图12），然后再把头部向右转（图13）。

6. 运用颈部侧面肌肉的力量回到中立姿势（图12），然后再把头部向左转（图14）。

7. 运用颈部侧面肌肉的力量回到中立姿势（图12）。至此，你已经完整地完成了一次反复。之后退回到第4步，重复该动作。

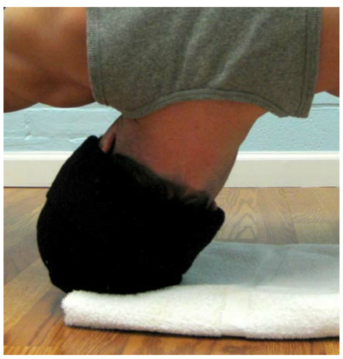

图13


图12


图14

如何升级

反颈桥和正颈桥都属于大强度练习，需要强壮的脊柱作为基础。如果你还不能完成标准桥，就最好不要尝试颈桥，应先去学习《囚徒健身》中的桥系列动作，并练习到直到可以标准地完成桥为止。在专门对颈部进行训练之前，先强化你的整条脊柱，增强其柔韧性吧。

一旦你掌握了标准桥，就可以准备尝试反颈桥和正颈桥的预备式了。你应该对颈部各方位的肌肉投入同等的关注，所以最好同时开始这两个动作的练习，最好在同一次练习中交替练习两者。一旦你掌握了这两项练习的基本技巧，那就开始提升反复次数吧，每项练习的目标是20次一组，练习两组。颈部仅仅是身体的一个小部位，因此锻炼也不能急于求成。在刚开始锻炼时，每项练习可以先只做一组，然后每1~2周增加一次反复次数。最终，你终将能达到如下所示的中级锻炼计划。

第一组　反颈桥的预备式：　1×20

第二组　正颈桥的预备式：　1×20

第三组　反颈桥的预备式：　1×20

第四组　正颈桥的预备式：　1×20



许多教练—那些应该更懂得健身知识的人—都不接受体操训练，认为与自由重量训练相比，体操训练“太轻松”了。其实并不是这样。如果你了解自己正在练习的内容，就总有办法能使自身体重训练“更有难度”。颈部训练亦是如此。在上图中，一位体操专家正在通过“倒立颈桥”来锻炼颈部—他先做头倒立于墙侧，然后把支撑点转移到前额，接着再转移回头顶。在这个过程中，他完全不借助手臂的帮助。通过向各方向转动头部，就能够均衡地锻炼颈部的所有肌肉。只有资深的家伙才可以尝试这项练习哦，新手千万不要随意尝试。

只有掌握了基本的主动柔韧性练习即标准桥之后，你才有资格开始尝试反颈桥标准式和正颈桥标准式。想要练习正颈桥标准式，还需要背部和腘绳肌拥有较好的柔韧性，但大多数人都不具备这样的条件—哪怕是那些经常锻炼的家伙。如果你身体的柔韧性不够好，也不必着急。不断增加预备式反复次数的阶段，正是你获得后续练习所需柔韧性的上佳时机。如果你不能够在双腿伸直的状态下弯腰，使头顶接触地面，那么你需要从现在开始锻炼。如果你还是缺乏完成正颈桥标准式所需的柔韧性，也不要担心—你不是一个人。接下来，我将教你如何克服这一点。

正颈桥的柔韧性提升

为了顺利完成正颈桥的标准式，应先练习这4个可逐步提升柔韧性的准备阶段。

阶段1：双脚分开，距离略大于肩宽，以自己觉得舒适为宜，以髋部为轴，上体前屈，直到你感觉到拉伸。如果真的需要，也可以稍稍屈膝，将手掌放在大腿或膝盖上来稍微支撑一下身体。此阶段以能保持该姿势一分钟以上为合格。这个练习能够逐渐增强你的背部、髋部和大腿的肌肉与韧带，让它们适应向前伸展的动作。当你能舒服地维持此姿势时，就可进入阶段2。



阶段1

阶段2：双脚分开，距离应宽于阶段1中的—至少是肩宽的2倍。保证双腿全程保持笔直，膝盖不得弯曲。然后以腰部为轴，上体前屈，伸手去触摸地面。刚开始练习时，你可能碰不到地面，这并不奇怪。如果你的身体本身就僵硬得像木板一样，那就更是如此了。但不要因此而气馁，要坚持不懈地练习。最终你肯定能用你的指尖触碰到地面，然后是指腹逐渐碰到地面。练习几周之后，你的背部和腘绳肌得到拉伸，会逐渐放松下来，你将能够用前掌触摸地面。最终，你将能够把手掌平放在地面上。当你能够将手掌平放在地面上并坚持一分钟时，可前进入阶段3。



阶段2

阶段3：如果你已经掌握了阶段2的动作，那么就在阶段2的基础上继续压低你的上身，使前臂贴在地面上。完成这个姿势可能会花上一些时间，但最终你的柔韧性将足以使你的前臂和肘部保持贴地状态几秒钟的时间。坚持练习这个姿势几周的时间，直到你可以坚持前臂贴地一分钟以上。然后，你就可以进入阶段4了。



阶段3

阶段4：将前臂平放在地面，继续向前伸展身体—在此过程中应保证双腿伸直，膝盖不得弯曲—直到你的前额接触地面，轻轻触地就够了。当你可以完成以上姿势时，再次将双手手掌贴地，保证头的位置在双手手掌之间，并尝试让头顶顶地。当你能够完成这一姿势时，应持续练习，直到你能够坚持此姿势一分钟以上。一旦你能够顺利完成阶段4的练习，那么你的柔韧性已经达到练习正颈桥标准式的要求了。



阶段4

你只需要在颈部锻炼预备式的练习之后稍微多花一点儿时间来练习上述技巧（你也可以选择在进行颈部锻炼的第二天来练习），随着时间推移，当你的颈部肌肉已经为正颈桥标准式做好准备时，你背部和腿部的柔韧性也会有明显提高，足以帮你应付之后那些绝妙的练习。

颈部锻炼计划

当你能够完成反颈桥的预备式和正颈桥的预备式每回两组，每组20次的练习时，你的颈部就已经比大多数健身者的都要强壮和健康了。现在，你该进入下一阶段，尝试两种颈桥的标准式了。这两种颈桥的标准式都是高级技巧，如果你在开始练习的时候无法做到，也不必担心，有许多方法能让你逐渐掌握它们。如果你觉得反颈桥的标准式练习起来难度太大，那就退回到预备式的练习，不过只用一只手臂来协助动作的完成（为了身体的平衡发展，请轮流使用你的左右手）。随着时间推移，逐渐减少手臂的用力，不久之后，你就能够像你所希望的那样完成反颈桥的标准式了——不用双手协助。

正颈桥难度更高，需要强有力的咽喉和颈部。如果你可以轻松完成正颈桥的预备式，但标准式对你来说又太难，你可以在练习标准式时使用双手支撑一下。随着一周周的练习，逐渐减少手臂的用力，直到你完全可

以放开双手，纯粹依靠颈部力量来完成正颈桥的标准式。

你可只有一根脖子，所以颈部锻炼一定要缓慢地逐步进行，如果你还不能安全慢速地完成动作，那就一定要采用我给你介绍的辅助技巧来协助完成。用猛烈的动作来进行锻炼并不是变强壮的方法，而是扭坏脖子的妙招。一旦你可以完成颈桥的标准式，就应该把锻炼的重心放在标准式的练习上。在练习时，应把两种颈桥的预备式练习量减少到每个动作练习一组，每组20次，以此作为热身。然后练习两种颈桥的标准式，每个动作练习一组，每组反复若干次。随着你的颈部慢慢变强，可以逐渐增加反复次数。另外，在练习时，动作不要太快，要给你的颈部留下足够的时间，使它变得强壮有力。当你能够完成两种颈桥的标准式每个动作两组，每组20次的练习时，你的颈部已经非常强壮了。你的锻炼计划应该是这样的：

第一组（热身组）反颈桥预备式：　1×20

第二组（热身组）正颈桥预备式：　1×20

第三组（锻炼组）反颈桥标准式：　1×20

第四组（锻炼组）正颈桥标准式：　1×20

第五组（锻炼组）反颈桥标准式：　1×20

第六组（锻炼组）正颈桥标准式：　1×20

不要因为看起来简单就小瞧这一计划。尽管完成这些练习所花费的时间应该还不到15分钟，但这的确是一份大师级的颈部锻炼计划。切记，练就肌肉与力量靠的是锻炼强度（练得越来越好），而不是锻炼量（不断延长时间）。

这份锻炼计划可以照顾你很久。随着你逐渐变强，提高反复次数也会变得更加容易，此时要克制住在练习中使用哑铃或杠铃片来增加重量的念头。你应该做的是，努力去扩大动作幅度。增加额外的重量只会提高你受伤的概率，但扩大动作幅度却能逐渐强化你颈部的深层肌肉群，使脊椎柔韧有力。如果你达到了这一境界—极少有健身者能够达到—就在最后一组练习（即第五组和第六组）中尝试扩大你的动作幅度。这样就能保证你的颈部在接受更严厉的考验之前已做好了万全的准备。

扩大反颈桥的动作幅度要花很长时间，并且只有在你能够轻松完成上述颈部锻炼计划之后，才可以开始尝试。刚开始，你只能在做起始姿势时把头顶平放在地上，但通过坚持不懈地努力练习，你会发现你颈部肌肉的收缩力量允许你把头越来越向后转。最终，你将能够向后转动头部，直到前额接触地面并承受体重。这是一项非常高级的技巧，但是如果你坚持努力训练，就总有一天能够做到。

扩大正颈桥动作幅度的难度并不大。开始时，你的躯干总会多多少少地位于头部的正上方。当你的颈部变得越来越强，你可以逐渐增大头部与双脚的距离。这样会加强颈部的锻炼强度，迫使颈部前侧的肌肉在整个练习过程中更加卖力。开始时，难度不要太大，如果有必要，就用双手支撑着完成动作。当你的头部与双脚之间的距离差不多是你身高的2/3时，你的颈侧肌肉会像厚实的钢条一样坚硬，而你的咽喉也会像披了一件由健康肌肉组成的铠甲。掌握这两项高级技巧，反复进行练习，你的脖子将像超人的一样。

不要忘记在锻炼的同时扩大侧面的动作幅度，以保持所有肌肉的平衡。开始时，按照正颈桥标准式图片中所示的角度进行练习，然后再逐渐增大角度。在练习正颈桥标准式，将头转向侧面时，我能做到让耳朵贴地之后再回到中立位置。你的动作幅度不必这么大，但这却可以成为你今后努力的目标。

吻别你的细脖子

本章所讲的自身体重的颈桥练习看似简单，但是如果你投入大量时间进行练习，就会发现，这种练习靠的是硬功夫。曾经有很多大师都进行过这种练习，而它们也能够让你受益终生。



真正神话级的训练是马丁·伯恩斯（MartinBurns）于1913年开设的系列摔跤课程。伯恩斯非常重视使用自身体重训练来培养力量，他最喜欢的练习是颈桥（图中是他的儿子在展示这个动作）。

在本章结束之前，我想把自己在颈部训练中积累的6条超级心得传授给你。

颈部训练小贴士

1. 热身。在开始练习之前，一定要对颈部的肌肉和韧带进行充分热身。如果颈桥练习的预备式对你来说依然很难，那你就需要更温和一点的热身，不妨试试“手阻抬头练习”。两手交握置于脑后，当你上下点头或向左右两侧偏头时给予一定阻力。以适当的动作幅度进行一组20~30次练习，将使你僵硬的颈部肌肉得到充分的放松。

2. 交替练习。锻炼颈部前侧和两侧的肌肉可以让颈部后侧的肌肉得到休息，同时也能使之得到热身，并保持随时可以进行锻炼的兴奋状态。同样，锻炼颈部的后侧肌肉则可以让颈部前侧和两侧的肌肉做好锻炼准备。正因此，在进行颈部练习时，交替练习是个不错的主意，比如说练一组反颈桥，然后再练一组正颈桥等。

3. 对称。为防止受伤并在练习中获得最大的收益，颈部的每个部位都应得到均衡的锻炼。做多少组、多少次的反颈桥，就应做同样数量的正颈桥，反之亦然，以保证颈部锻炼的平衡。

4. 恢复。颈部分布着很多韧带。比起肌肉来，韧带的供血相对不

足，因此在练习之后，韧带所需的恢复时间也比肌肉要长。所以，颈部锻炼的频率不应超过一周两次。许多健身达人在一周内都只安排一次颈部练习，不管你信不信。

5. 安排。颈部只是身体的一小部分，在你的身体适应之后，就不需要花太多时间或精力来锻炼颈部了。你可以随时进行颈部练习，但最好的时机则是在普通的桥练习之后，因为此时脊柱肌肉已经进行过热身了。

6. 静力撑。切不可让颈部超过深度疲劳点，那样会导致受伤。如果你已是资深人士，那么，安全增加颈桥练习强度的方式是进行静力撑练习—在完成数次颈桥练习之后，在颈部紧张状态下保持起始姿势几秒钟。为了最大限度地锻炼耐力，你可以以坚持60秒作为目标。这一技巧很适合融入反颈桥和正颈桥两项练习中。

熄灯！

本章是我在多年锻炼和努力探寻完美颈部锻炼方案过程中总结出的精华内容。刚开始我没有料到最终方案是这样的：简洁（只有两种动作）、迅速（每次只用15分钟左右，每周训练一两次）、循序渐进（还备有可供之后数年练习的更难变式）、完全基于自身体重。尽管我每天都在练习俯卧撑、引体向上和深蹲，也不曾发现，终极颈部锻炼技巧就隐藏在传统体操之中。我曾天真地以为，锻炼颈部肯定需要吊带、器械或者其他玩意。直到我遇到摔跤手，才懂得了颈部锻炼的真谛。真是活到老，学到老。

无论我在健身生涯中获得了多少知识，都觉得万变不离其宗。无论你想锻炼身体的哪一部分—比如小腿、手腕、脖子甚至是眼睛和嘴—都存在相应的、能完胜器械练习的自身体重练习。这些练习方法更有效率，能够帮你一步一步达到人类潜能的极限。如果你积极探索，就一定能找到这些方法。对于这点我深有体会，因为我就是在这样的不断探索中度过漫长的狱中光阴的。

第十一章　终极小腿——无须器械

小腿训练

尽管小腿很重要，但说老实话，比起其他肌肉，囚徒在锻炼时更可能忽视小腿。在监狱里，我见到锻炼颈部的人比锻炼小腿的人还多，这是因为一部分囚徒曾经是职业拳击手。这种情况非常奇怪，因为如果要说一个人身上有哪处小块肌肉应该获得更多关注，那毫无疑问是小腿。

强壮的小腿对于提高运动能力来说至关重要。如果小腿和足部没有足够的力量，人就不可能快跑、跳高或以其他方式爆发性地移动身体。身体的力量主要集中在腰部和髋部，但是，要作为一个整体完成动作，这些部位产生的力就必须经过双脚传输。看看大力士比赛，你就会注意到，那些参赛者都有巨大无比的小腿。强大的小腿非常实用，当汽车没油，你不得不自己将它推上坡时，你就能充分感受到小腿在发力时的酸痛了。如今，成千上万的美国人都在经受踝关节和足部问题的折磨—包括突发伤害和慢性疼痛—这都是因为他们的小腿和双脚太弱了。

对健美人士来说，小腿至关重要。在比赛中，身体的每一个部位在各种不同标准姿势之下都有其评分系统，而小腿几乎在所有姿势之下都会呈现给评委。阿诺德·施瓦辛格在自传中强调了小腿对于下身整体“美观”的重要性。他指出，如果一个家伙大腿粗壮而小腿纤细，那大多数人都会觉得他难看；但是，如果拥有结实的小腿和苗条的大腿，那就能留给人深刻的印象。从形体对比来看，的确如此，因为小腿位于腿部末端，如果结实粗壮，就会让人觉得这条腿非常有力，而且看起来也更美观。因此，不管你锻炼纯粹是为了提高运动能力，还是为了健康和美观，额外的小腿训练都将使你受益匪浅。

小腿专门锻炼的作用

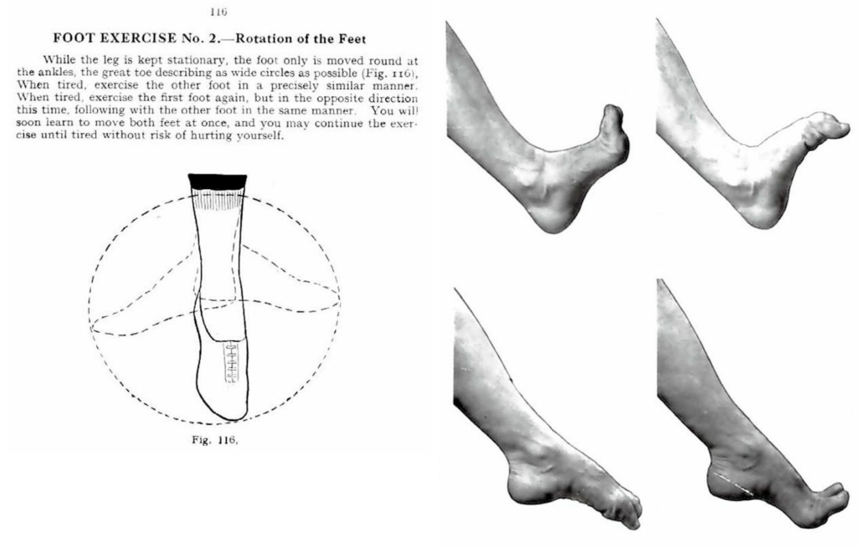
和身体的其他部位一样，小腿也应该获得足够锻炼。但是，小腿可以在其他练习中顺带得到锻炼。如果你努力练习深蹲，那么小腿肌肉也会参与其中。如果你正在进行下身的爆发性练习，比如短距离冲刺、山坡或楼梯冲刺跑、消防员冲刺或者推汽车，那么，你的小腿也将得到大量的练习（详见《囚徒健身》第六章关于这些伟大练习的介绍）。由于小腿在下身锻炼中起到的核心作用，当你锻炼大腿时，就已经在锻炼小腿

了。因此，你可能不需要在健身计划中增加专门的小腿练习。

但是，有些情况则适合添加专门的小腿练习。比如，如果你曾经承受过双脚、脚踝或小腿伤痛的折磨，那么，肌肉发达的强壮小腿在保护这些部位不再次受伤方面将发挥重要作用。这种保护对于膝盖伤也有一定效果。我曾与患有膝关节前交叉韧带损伤的橄榄球运动员交流过，他发誓说，定期集中的小腿训练使他的膝盖得以保持稳定。这并不像听起来那般不可能—鲜为人知的一点是，小腿肌肉的肌腱不仅穿过脚踝，而且同样相交于膝关节。而且，专项小腿练习能够提高你在大幅度复合运动时的力量水平，比如推动重物或跳跃横栏。更不用说如果你在穿短裤时为自己细细的小腿感到尴尬，那么唯一的解决办法（穿长裤不算）就是努力锻炼小腿。小腿训练是体操中非常有趣且有益的一方面，并且简单高效—只要你练对了。

关于器械的神话

没有哪块肌肉与器械训练的联系比小腿更多了。大多数健美人士只会使用器械锻炼小腿。如果你向私人教练咨询锻炼小腿的方法，你将发现，大多数“专家”只知道两种小腿练习：站姿器械提踵和坐姿提踵。其实，说到小腿，有很多方法都比这两项练习有效得多。器械训练绝不是最好的小腿锻炼方法，甚至它比很多基础练习都要差。世界最大的健身器械生产商是诺德士。但是，多年以来，该公司背后的发明家和创新者阿瑟·琼斯都拒绝把锻炼小腿的器械投向市场。他坚信，没有任何器械的锻炼效果能比得上简单的手持哑铃提踵。从这里你应该明白使用器械锻炼小腿的效果到底是怎样的。即使是这位靠各种器械赚钱的家伙，也不想打小腿的主意，因为不得不承认，对于小腿，器械的锻炼效果实在不行。



传统体操体系都包括针对足部和小腿的特别训练。在米勒（J·P· Muller）1914年训练手册的节选中可以看到一些方法，在那时，它们被认为是“尖端方法”。右图是足部柔韧性练习，左图是踝关节的圆周灵活性练习。

为小腿准备的“加码”

忘掉器械吧。练就强壮的小腿，你甚至都不需要自由重量，你所需要的只是自己的身体而已。

每次与健身者讨论小腿的锻炼，总免不了碰到不信这一套的人。他们不相信自身体重训练能够循序渐进地锻炼这一处小肌肉。他们的疑惑源于这样的事实：大多数健身房训练者只知道用一种方式变得更强，那就是不断往杠铃或器械上加重量。其实，这只是最原始的方法。这样确实可以增加力量、增大肌肉，但对关节却大为不利，且无益于培养协调与平衡这两项重要能力。

运用自身体重训练来变强是一种比增加重量更好的方法。尽管当前的私人教练中有很多人并不认同这一点，但你的确能够以此来锻炼任何肌肉，不管它有多小。为在某项练习中继续获得收益，你需要弄明白被我的体操老师乔·哈提根称为“加码”的练习内容。

几百年来，所有的囚徒健身者都明白“加码”的意思。所谓“加码”，是指任何训练方式中能够令其难度增加的因素。通过巧妙处理“加码”，你可以使某项练习的难度不断变大，足够让人艰苦训练数年之久。如今的运动科学家和奥运教练会用“强度变量”来取代“加码”这个词，但是意思却

是没有变的。

在亲身经历过一段体操练习之后，你会开始明白怎样运用“加码”，并且能够在自己的健身计划中实际使用。对小腿来说，有3个基本的“加码”内容，你可以用它们来不断提升练习的难度。

1. 动作幅度：在小腿锻炼过程中，脚后跟移动的距离。
2. 两侧或单侧：是使用单腿还是双腿进行练习。
3. 膝盖弯曲：是保持膝盖弯曲还是伸直。

在更高级的水平上，有另外6个“加码”内容：练习量、组间休息、练习频率、练习姿势、动作速度和力竭后的强度技巧。后文将对其中的一些内容加以讨论，但现在，让我们先看看上面列出的3个基本的“加码”能为我们带来什么。

我们先选择一项最基础的小腿训练—站立提踵，即大家经常说的踮起脚尖—来应用以上“加码”。这是最基础的小腿训练，简单说，就是你脚趾用力下压，提踵离地，把身体提高几厘米，然后放下脚后跟，接着再重复。这个动作非常简单，但这只是一项练习吗？错了。现在，让我们来看看如何使用3个“加码”使它的难度逐渐增大。

最开始先来点基础的。我们假定提踵的两个动作幅度：站在地面提踵或脚尖站在台阶上提踵。使用台阶就意味着动作幅度大约被扩大到在地面练习的两倍，因为在台阶上脚跟可以下降得更深，直到最大动作幅度（由个人的灵活度决定，对比图15和图16）。在这个幅度内，有更多潜在的幅度，但为了让练习简单明了，我们只设定两个动作幅度。这样，我们就有两项提踵练习：

1. 地面提踵
2. 台阶提踵

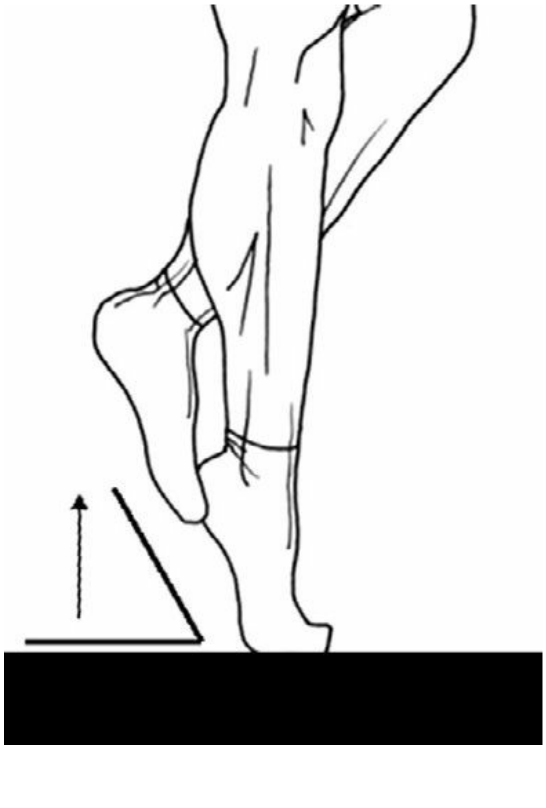


图15

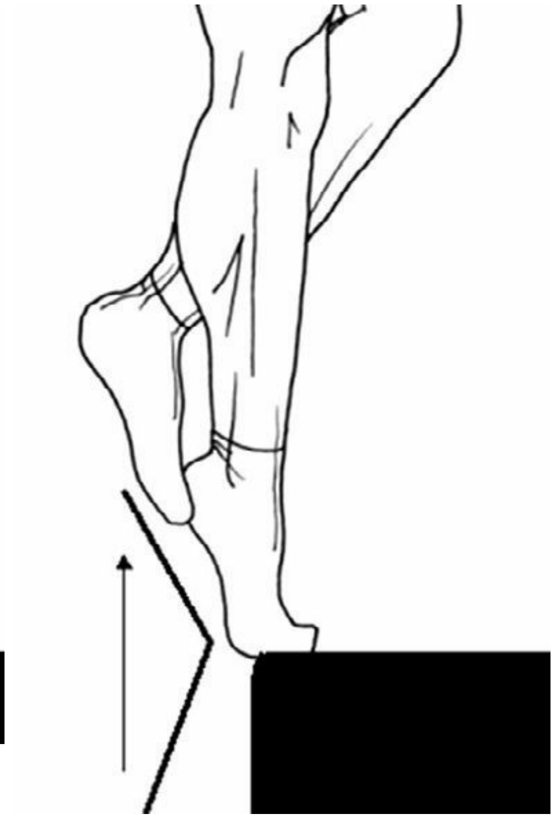


图16

现在我们来考虑第二个“加码”—两侧或单侧。换句话说，如果你用两条腿来完成这项练习，那难度就小些，如果用一条腿来完成练习，那难度就大些。由于以上两项练习都可以使用单腿或双腿，所以，我们现在其实有4项练习：

1. 双腿地面提踵
2. 单腿地面提踵
3. 双腿台阶提踵
4. 单腿台阶提踵

现在再来看看膝盖弯曲。人体运动学的基本原理之一是，如果你要增强连接两关节的某块肌肉的锻炼效果，就应该尽量伸展其中一处关节并在另一关节处锻炼该肌肉。小腿的主要肌肉—腓肠肌—便贯穿两个关节，即踝关节和膝关节。这项原理表明，如果你真想努力锻炼小腿，那么，就应该在踮起脚尖时保持双腿伸直。你要是不信，不妨尝试一下，站在台阶上微微弯曲双膝，然后踮起脚尖（见图17），你会发现那非常简单。现在你伸直双腿，再次踮起脚尖，会发现难度增大了很多（见图18）。所以，运用这一鲜为人知的解剖学知识，我们就又多了两种变量

—屈腿和直腿。由于我们已经列出的4项练习都可以在屈腿或伸直双腿时进行，因此我们就有了8项练习：

1. 双腿地面提踵（屈腿）
2. 双腿地面提踵（直腿）
3. 单腿地面提踵（屈腿）
4. 单腿地面提踵（直腿）
5. 双腿台阶提踵（屈腿）
6. 双腿台阶提踵（直腿）
7. 单腿台阶提踵（屈腿）
8. 单腿台阶提踵（直腿）



图17　弯曲膝盖，踮起脚尖。



图18　难度更大的直腿提踵。

如何通过细微的变化创造性地扩充自己的练习种类，小腿就给我们提供了好例子。只可惜，在“给我再加点重量”的叫嚷声中，这些小技巧似乎已经失传。对传统体操来说，稍稍利用“加码”的知识来创造更多的选择

非常重要—例如，我们把单一的提踵发展为8项不同的练习，这些练习适用于不同水平的人。所以也可以说，我们现在已经为小腿的自身体重训练计划创造了8个不同的难度阶段。

小腿训练升级表

如果你想运用以上8项练习来锻炼自己的小腿，你投入了时间，并真正最大限度地运用了每一项练习，从点滴的进步中榨尽了好处，那么，这样一份升级表可以供你使用很长时间了。

阶段1：双腿地面提踵（屈腿）

让我们先从最简单的入手。抓住某个支撑物，或把手掌放在墙壁上作为支撑。两脚分开与肩同宽，双膝微微弯曲，然后踮起脚尖，在最高点处停留一秒，然后再让脚跟慢慢下降。不要因为追求更高的次数而加快速度。从这项练习中你能够了解你自己的小腿肌肉。刚开始时练习两组即可，每组20次。这样应该会让你的小腿肌肉有些酸痛，这就是很好的开始。在每组练习之间，轻轻拉伸小腿一分钟。每周增加一组的训练量，直到你能够做到4组，每组20次。然后再增添每组的反复次数，每周每组最多增加5次。不要因增加次数少而担心，用笔记下你每次练习的次数。如果你每周每组增加5次，那么，仅用16周，你就可以实现这样的目标：练习4组，每组100次。

- 初级标准：2×20
- 升级标准：4×100

阶段2：双腿地面提踵（直腿）

现在，到了升级难度的时候了。再次开始练习，但这次，你的双腿要完全伸直。你会发现，锻炼的重点从脚踝（比目鱼肌）转移到了小腿上部（腓肠肌）。开始时每次练4组，每组40次，然后逐渐增加到每次4组，每组90次。要逐渐增加次数，如果进展顺利，每周每组增加5次，那么，在10周之内你就可以达到升级要求。与阶段1一样，在每组练习之间，应用一分钟时间拉伸小腿。

- 初级标准：4×40
- 升级标准：4×90

阶段3：单腿地面提踵（屈腿）

至此，你的小腿肌肉将比以往更健壮，肌腱健康，脚踝有力。这个时候，你就可以进行单侧练习了。抬起一条腿，将脚轻轻放在另一条腿的脚踝后面，使它保持不动。支撑腿的膝盖稍微弯曲，手扶住某个支撑物来保持身体平衡，然后进行严格的提踵练习。开始时每次练习两组，每组30次，减少次数是因为此时的肌肉承担了此前两倍的重量。然后换腿进行练习。每周增加一组的训练量，练习两周（达到每条腿练习4组）后，再按照自己的进度增加每组的反复次数，直至达到每条腿每次练习4组，每组80次。如果你每周每组增加5次，就需要10周时间。

- 初级标准：2×30
- 升级标准：4×80

阶段4：单腿地面提踵（直腿）

现在，我们再次以直腿姿势练习，膝盖要完全伸直。你会发现，如果稍稍弯曲膝盖，在最后几次痛苦的反复中你就可以借腿的力量偷点懒，勉强再做几次。而当你伸直双腿练习时，就不可能这么办了—你必须完全运用小腿的力量。开始时每次练习4组，每组30次，在每组练习之间，用一分钟时间拉伸小腿。然后慢慢增加反复次数。每周每组增加5次，在8周之内，你就可以达到每次练习4组，每组70次的升级要求。如果动作不够规范，你也可以放慢增加的速度，每周只增加1~2次即可。

- 初级标准：4×30
- 升级标准：4×70

阶段5：双腿台阶提踵（屈腿）

现在—如果你一直都是以完全的肌肉控制来进行练习的话—你的小腿肌肉应该拥有了较好的力量与耐力。现在到了扩大动作幅度的时候了。站在一个台阶上，如果找不到台阶，也可以用煤渣砖或厚些的木块—任何够高、能让你的脚跟下垂的东西都可以。我在狱中使用的是法律手册。如果你打算穿鞋，那就穿薄一点的运动鞋—厚实的靴子会减轻脚部所受的压力，这可不是你想要的效果—你想要的是通过练习来锻炼脚底、脚趾以及足弓。（链条的强度取决于最弱的环节—所以，每一处都要强。）

著名的健美运动者和首位奥林匹亚先生拉里·斯科特（Larry Scott）通常赤脚练习提踵。如果你觉得舒服，也可以这样。这要取决于你使用什么平台来练习。而且，可以通过抓住某些支撑物（比如说栏杆）来平衡身体。向后挪动双脚，用脚趾站在台阶上。练习时，双脚应该紧挨在一起，这样可以把更多的压力置于小腿肌肉上。在整个练习过程中，要保持膝盖处于稍微弯曲的状态。然后，将身体慢慢下降，直到你的脚跟降到最低处，并在此位置暂停。然后再平缓地把脚跟抬到最高处，并在此位置再次暂停一秒，尽力收缩小腿肌肉。重复这一动作20次。

此时，小腿经过锻炼，状态良好，正是进行拉伸练习的大好时机。这不是说让你在完成一组练习之后离开台阶，伸手去够你的小腿，而是在让脚跟保持在最低位置的基础上，再尽量向下压。一开始，这样的拉伸会让你觉得有些疼，但如果坚持不懈，会增加你的柔韧性以及承受痛苦和进行大量练习的耐力。进行这样的拉伸60秒（或20次呼吸），然后立刻开始第二组练习。刚开始锻炼时争取每次练习两组，每组30次。每周增加一组，如此两周，然后开始增加每组次数，直到可以一次完成4组，每组60次。在每组练习之后，都要努力进行拉伸。如果你每周每组增加两次—在这一阶段，这个速度已经够快了—在15周之内就能达到升级标准。

- 初级标准：2×30
- 升级标准：4×60

阶段6：双腿台阶提踵（直腿）

这个阶段的动作要领与上一阶段相同，但是，在练习以及每组练习之后的拉伸过程中，双腿要完全伸直。对小腿肌肉来说，这个姿势非常痛苦。这个新姿势可能意味着在练习过程中你会逐渐开始向后滑。不要紧。如果出现了这样的情况，那就变换一下位置，让自己恢复稳定，然后再继续练习。开始练习时，将练习量降到每次4组，每组30次，然后开始增加每组次数，直到可以一次完成4组，每组50次。如果每周每组增加两次，你将在10周之后达到升级标准。本阶段—高次数高标准地完成练习动作和拉伸动作—已经属于中级范畴了。如果你只能做到每周每组增加一次重复（甚至每两周增加一次），也没有关系。愚公要移山也得一铲土一铲土地挖。只要能够坚持下去，你就一定能达到目标。毕竟，进步速度慢下来只是会延长你升级所需的时间，但绝对不会阻碍你进步。

- 初级标准：4×30
- 升级标准：4×50

阶段7：单腿台阶提踵（屈腿）

经过上面一系列练习，现在该是让小腿变得真正强壮的时候了。把不发力的那只脚放在发力腿的脚踝后面，确保全程不参与动作。支撑腿的膝盖微微弯曲，然后以标准的姿势完成单腿台阶提踵。至少用两秒时间提起脚后跟，在最高点停顿一秒，再用两秒降下脚后跟，在动作底部暂停一秒。这样会练就真正的力量。开始时，每次练习两组，每组15次，完成练习之后，通过尽量向下压脚跟进行拉伸，坚持一分钟（或20次呼吸）。单腿承受体重应该能够让你的脚后跟降得更低，因此动作标准的单腿台阶提踵以及拉伸会是非常高强度的练习。练习一组并进行拉伸练习之后，立即换另一条腿练习，然后再拉伸。如果还行有余力，那就继续以此动作幅度练习，每4周增加一组。这将让你的小腿获得真正成长和变强的机会，还会让跟腱和脚踝完全适应单侧练习的严酷。两个月之后，如果你耐心按照我所列出的步骤进行练习，就能够做到每次动作标准地练习4组，每组15次，甚至能够比较轻松地做到。然后继续缓慢地增加反复次数，每周每组的增加数量不要超过两次，直至达到每次练习4组，每组45次。这一过程最少要用15周时间。

- 初级标准：2×15
- 升级标准：4×45

阶段8：单腿台阶提踵（直腿）

此阶段动作与阶段7相同，但是，发力那条腿要绝对伸直。现在，你已经了解这项练习了。单腿台阶提踵—动作标准，直腿，在最低点最大限度地拉伸、最高点顶峰收缩—是目前最难的小腿练习之一了。许多人都认为这很容易，但你看他们练习的时候，膝盖弯曲，在最低点反弹，在提起脚跟时使用惯性帮助自己。这个动作的关键是在动作底部暂停，而不是利用反弹力上升。而且，应尽量匀速完成动作，在整个过程中保持相同的节奏，不要一会儿快一会儿慢。这听起来似乎无足轻重，但却能让平平常常的练习变成真正的魔鬼级训练。（如果你能做到的话）开始时每次练习4组，每组30次，然后每周每组增加一次，直到能做到每次每条腿练习4组，每组50次。如果你能够坚持这个进度，那么，达到目标要花20周。如果坚持不了这一速度，那就需要更长时间。

- 初级标准：4×30
- 升级标准：4×50

热身与休息

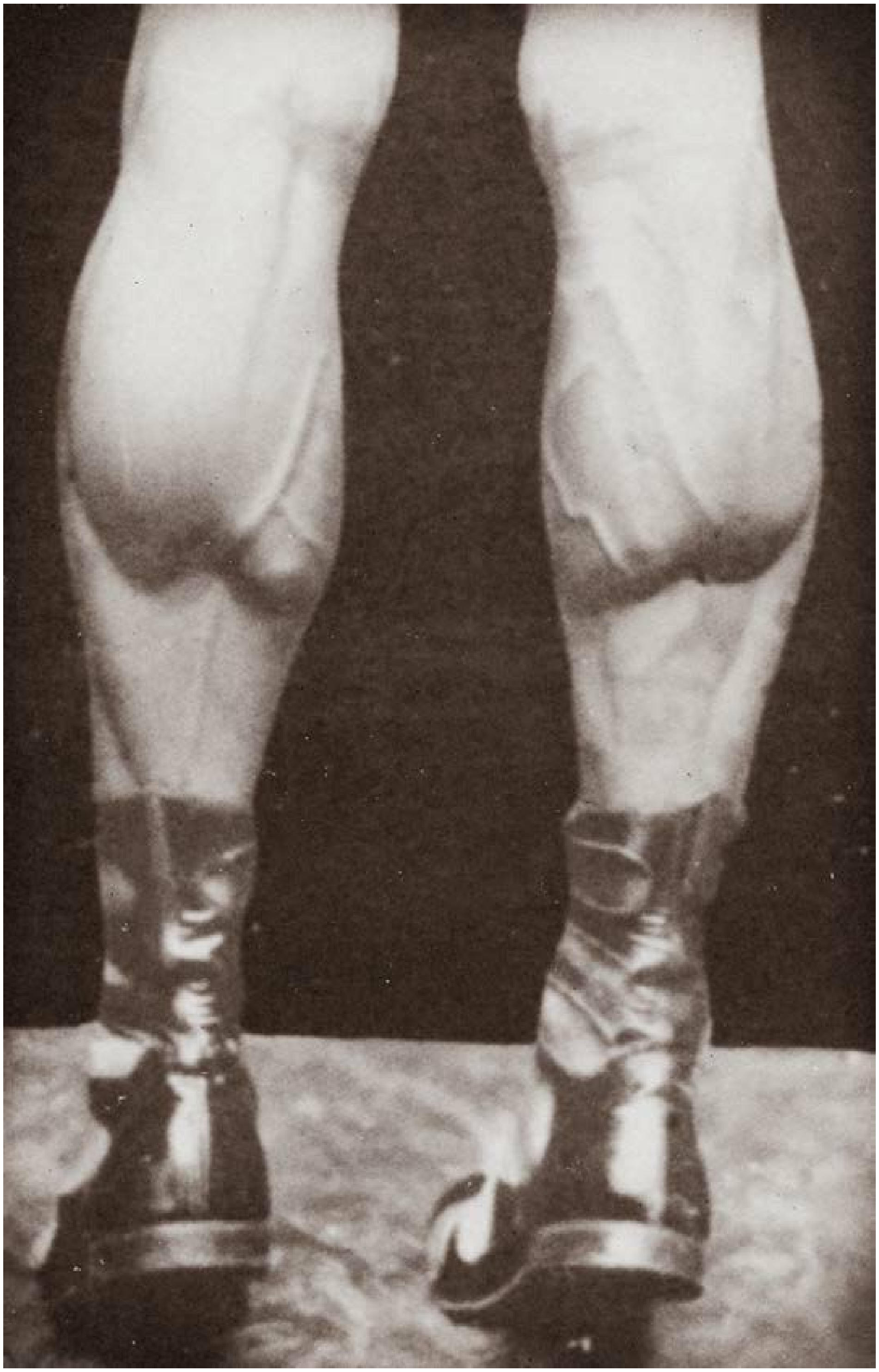
就像身体的其他肌肉一样，小腿肌肉也需要休息。每周进行1~2次锻炼就足够了。和往常一样，你应随时关注自己的身体状况，遵从身体的需要。一般来说，踝关节是非常结实的，如果你整天都在四处行走，或许就不需要为小腿进行热身了。不过，如果你需要热身，只需要采用你目前所在阶段的前2~3阶段，进行一组反复次数较高的热身即可。我自己锻炼小腿都是在练完深蹲之后，那时已经无须再热身了。



深蹲，尤其是单腿深蹲，对脚部和踝关节的锻炼其实比你想象中要多。如果向后拉起脚趾，甚至还能给胫骨前肌一定程度的锻炼。深蹲是小腿练习的极佳热身。

升级太多？

我在外界向人展示如何锻炼小腿时，很多人会问：“为什么要做这么多差别不大的小腿练习呢？为什么不直接跳到最难的那一个？”



练就完美的小腿，并不一定需要大重物。该图是20世纪30年代印度肌肉控制专家尚沙勒·普罗斯特（Chanchal Prosad）的小腿。

这种想法是错误的。直接跳到你可以做的最难练习更是大错特错。你锻炼的目的并不是尽快完成某个练习，恰恰相反，你所要做的应该是尽可

能久地坚持一个练习，并从中获得锻炼。这就是囚徒的态度。如果你要在囚室中靠孤独地锻炼小腿（或者胸肌、三角肌）来打发三年时光，那么你为何会想要跳到最难的部分呢？练完之后可就没得练了。

这也不只是自重流派的训练法则，其实，所有健美冠军都这样训练。他们并不使用极限重量来进行一组一组的练习。他们努力锻炼，但却选择比自己极限重量轻的“训练重量”，然后通过各种方式来使这重量看起来更重。每增加一点重量，他们都要榨尽其中的好处。你也应该这样做。

狱中的训练者并不是体操运动员或舞蹈者。评价一个动作的标准也不是动作难度，而是它所能带来的效果。在传统体操中，完成困难的动作并不是目标。困难的动作只是帮你达到目标（获得力量与肌肉）的手段。你要运用这些小腿练习培养坚固的肌肉和肌腱，积蓄力量，这需要花些时间。在练习时，千万不要超过自己身体的适应能力，不要急于求成。切记：你正在使用这些练习积攒力量，而不是展示力量。

志在必得

强化一处落后的身体部位—尤其是像小腿肌肉这样对锻炼不敏感的小肌肉—真的没有那么复杂，但却需要专注、坚持，还有最重要的，对力量的渴求。如果你按照我建议的计划锻炼，坚持两年以上就可以达成目标，而有些人则会用将近三年。真正的肌肉和力量就是这样通过坚持和智慧取得的。如果能按照计划循序渐进地练习，你将在不知不觉间获得万钧之力，将彻底改变你的小腿。练到最后，你将获得比预期中更高的收益（耐力、肌腱力量、紧张柔韧性）。这个时候，你可以尝试挑战那些自以为拥有强壮小腿的人了—他们也许是健美人士，甚至有可能是跑步运动员或军人—以标准的动作做4组，每组50次的单腿台阶提踵即可。看到他们在中途捂着抽筋的小腿倒在地上，一定特别有趣。

别忘了，长期坚持体操练习比保持其他形式的练习其实更容易。这是因为囚室中的训练计划，在获得训练效果的同时，不需要专门的整块时间和任何器械，你可以随时随地锻炼小腿。

进阶小腿训练技巧

大多数健身者都会发现，等他们能够完成4组，每组50次的单腿台阶提踵（直腿）时，小腿已经大致如他们希望的那样结实而强大了。但是，

健身之路永无终点。如果你达到了最终阶段的最终目标，而你又觉得自己需要进一步提高小腿素质，那么就来尝试一下我自己记在小本子上的一些小腿训练秘籍吧。

强度技巧：

当你以全幅动作把小腿练到力竭后，可以尝试“燃烧”—再继续以一半的动作幅度（即脚后跟不降到最低点，在中点处便开始提踵至最高点）来完成练习。当你以这种方式又练到力竭时，再继续以小幅度上下快速踮脚（幅度只有几厘米），直到小腿完全瘫痪。然后，走下台阶，在地面上并拢双腿蹦跳20~30次，然后再做足足一分钟的原地高抬腿……如果这样还算不上你有生以来强度最大的小腿练习，那么，你很可能是个“终结者”或其他什么。

超多反复：

对小腿练习来说，似乎高次数练习的效果比低次数练习更好。有些人认为小腿的耐力很强是由于小腿肌肉中富含“红色肌纤维”。我不懂这些，不过小腿肌肉确实强大到足以带着你的身体整天乱跑。小腿可以被锻炼得非常强大，很多健美者都能在负担1000余磅（453.59千克）重量的同时进行提踵练习。但可惜的是，这样的重量通过肩部、脊柱和髋部传递，会对背部造成伤害，同时破坏身体的自然曲线。要练就令人惊叹的小腿，不是要在重量上做手脚，而是要把精力集中在更高的次数上。如果想检验自己的小腿肌肉，可以偶尔在一组训练中冲刺极多次数，比如100次、200次甚至更多。但在进行尝试之前，先准备好迎接第二天的肌肉酸痛吧。



照片展示的原地高抬腿是经典的囚室练习，经常作为耐力练习使用，但也可以与小腿力量练习结合，把足部和小腿推到新的极致。与器械训练不同，这种附加练习可以增加速度、快肌纤维力量以及身体综合素质。它还可以作为温和的热身或残酷的终结练习。为了达到最好的效果，要记得只用脚尖着地！

连续训练组：

小腿可以很好地回应多次数的练习，但如果超过4组，每组50次，通常来说就有些过头了。如果你想锻炼自己的意志力，那就这样试试：在小腿练习中不再换腿，整个4组练习都用一条腿完成，并只在组与组之间进行拉伸而不休息，这样的练习会给你带来钢铁般的小腿。

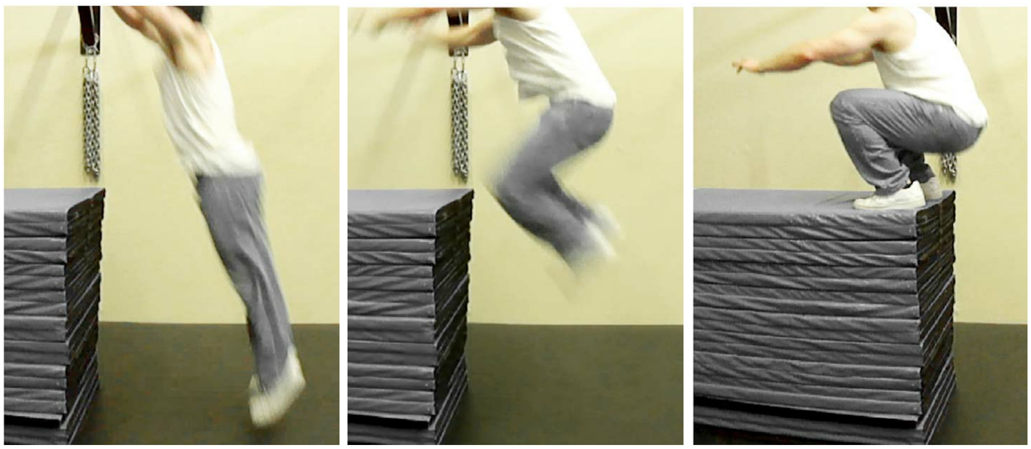
整合训练：

我教给你的提踵系列是把小腿肌肉孤立起来进行锻炼。在此之外，最好再进行一些山坡冲刺跑、推汽车等整体练习，把小腿与全身作为整体来

进行锻炼。

爆发式训练：

一旦你练就了小腿的力量，就可以学习爆发式地运用它了。最好的方法就是跳跃。



弹震式训练——朴实无华的跳跃——对于增强足部和踝关节的力量非常有用。这同样是一种锻炼小腿与全身协调性的绝好方法。

绕圈动作：

保持踝关节处的小肌肉柔韧有力。在不训练的日子里，几组旋转踝关节的动作有助于缓解踝关节处的慢性疼痛。坐下，抬起双脚，然后以脚尖尽可能大地画圈，每只脚顺逆时针各10次。这一练习同样也可以作为高强度小腿训练之后的极佳“冷却”练习。

协同发展：

如果你肢体的一侧软弱无力，那么，你很难把另一侧的肌肉练得无比强大。你的身体似乎能够感知到这一不对称，并拖慢你的进度。如果你真想让小腿肌肉达到极限，那么你也要锻炼其拮抗肌—位于胫骨前部的胫骨前肌。把你的脚趾和脚背尽量抬高，直到胫骨开始感到酸痛；然后再将脚尖完全外展，并多次重复以上动作。保持这些拮抗肌的强壮将明显减少胫纤维发炎之类的伤痛发生。我在圣昆汀监狱认识的一个家伙习惯

以头下脚上的姿势倒吊在单杠上以锻炼胫骨前肌。如果你觉得自己的胫骨前肌足够强大，也可以尝试维持这一姿势几分钟！

如果你对将小腿强化至生理极限非常感兴趣，那你一定要尝试这些技巧。请谨慎运用这些技巧，并且首先将注意力集中在循序渐进的自身体重训练上。最终你会得到你所期望的小腿—不仅仅肌肉发达，而且力量强大、敏捷灵活、柔韧健壮—并且还拥有令人难以置信的耐力。

熄灯！

没有针对哪个身体部位的运动器械比小腿更多了，这真是讽刺，因为小腿肌肉很可能是运用自身体重可以有效训练的、锻炼方法也最简单的肌肉。想想看：普通人可不是每天都会锻炼他的胸大肌、背部或二头肌，但是，他每走一步，小腿肌肉都要移动他的身体。从某种意义上来说，你每天的闲逛就已经是在锻炼小腿了。不知道你是否注意到了这一点，胖子全都不可避免地拥有粗壮的小腿？其中一部分是脂肪，不过或许没有你想象中那么多—身体倾向于把脂肪堆积在重心附近，而不怎么喜欢将它们贮存在小腿这种肢体末端。胖子的小腿大部分还是肌肉，这纯粹是靠每天千万次移动笨重的身体练就的。

小腿肌肉没什么威胁力也唬不住人，打架的时候，它们也无法直接帮助你。因此，许多囚徒忽视了对小腿的专项训练。如果你已经在下肢训练中投入了足够精力，这也无妨。但如果你想要进行单独的小腿训练，那就忘掉那些大重量的器械吧。你只需专注于自身体重训练技巧，用最标准的动作、循序渐进的练习、较高的反复次数、爆发式训练以及充分的坚持。在不知不觉之间，你的小腿就会变得像两块巨大钻石—在形状和硬度上！

-第二部分-

刀枪不入的关节

提高身体素质和增强力量最关键的方面之一，就是关节锻炼。如果关节脆弱，那么你无论如何都算不上强壮，从长远的角度看，你还不得不面对一堆疼痛。练就真正强大、无须药剂的肌肉需要许多年时间，而且只有在你的关节也同样逐渐得到强化的情况下才行。然而大多数想练成大块头的人滥用着自由重量和健身器械，不断损耗

着他们的关节！

在这一部分，我将教你如何使用体操来练成超级强悍的关节，如何在不变得松懈和柔弱的前提下增强灵活性，以及如何修复受伤的身体。无须器械，无须补品，只需我在狱中所拾得的技巧。

第十二章　失传的关节训练技艺

紧张柔韧性

如果说旧时的狱中体操大师对于如何练就极为强壮的关节有什么共同心得的话，那一定是：总是、总是以在“肌肉”中产生“柔韧的力量”（这是乔·哈提根的说法）为目的来锻炼。在过去，大家都明白“柔韧的力量”所指的是什么，不过这一词汇如今或许有了其他含义，所以，我打算使用一个新词“紧张柔韧性”。如果说练就强壮的肌腱和软组织有什么关键或秘密的话，那一定就在这里。

什么是“紧张柔韧性”？

紧张柔韧性是指，当一处肌肉处于拉伸或伸展状态时，仍然保持紧绷有力的能力。

肌腱在拉伸时变得紧绷有力是自然进化的结果。正是这一点使得肌腱富有弹性，能让躯体完成跳跃、冲刺或其他爆发式动作。实际上，如果拉伸中肌肉松弛、放松，那么各种力量都将无法实现。

“柔韧性”的观点是现代自重力量训练者与体操运动员所熟知的，尽管这与健身界的一般柔韧性概念有着较大程度的不一致。当大多数教练谈到柔韧性时，他们总是自动与“放松”相关联。这很大程度上是因为被动训练法中包含了刻意的放松技巧。人们理所当然地以为，肌肉在被拉伸时必须处于松弛状态。果真如此吗？



此图展示的是传统的肱三头肌拉伸。肘关节弯曲，肱二头肌处于收缩状态，肱三头肌松弛。

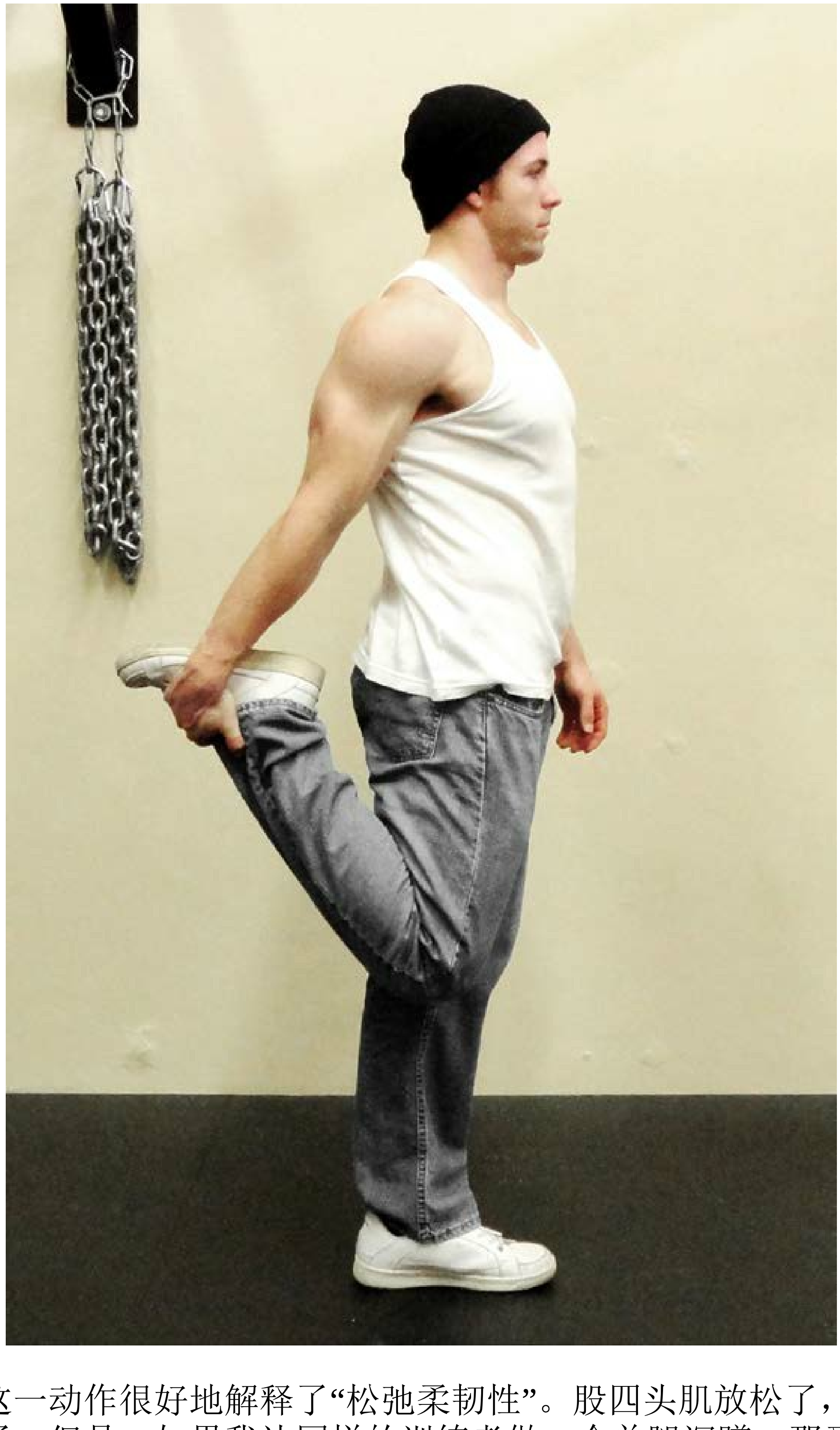


此图展示的是引体向上到胸部的顶点位置，在该顶点位置，肘关节的屈曲程度与上图中“肱三头肌拉伸”的程度基本一致。尽管肱三头肌在引体向上最高点被拉伸变长，但绝不是处于松弛状态。肌肉处于拉伸状态并不一定表示肌肉松弛或不紧张，拉伸的肌肉同样可以紧绷得像一块钢铁。

诚然，要完成一次主动动作，那么关节一侧的肌肉必须比另一侧的肌肉更加有力地收缩。但这并不是说另一侧的肌肉完全不能收缩。事实上，另一侧的那些肌肉可以高度紧张—只要这些肌肉紧张的程度没有超过对侧肌肉，那么动作依然可以完成。

我们可以举出很多肌肉在被拉伸的同时又强有力收缩的例子。比如，如果你想要拉伸股四头肌以及膝关节肌腱，你该怎么做？大多数训练者很可能都会抓起自己的脚踝，然后把脚跟向髋部拉，就像下图中展示的这样。

也拉伸了。但是，如果我让同样的训练者做一个单腿深蹲，那又会如何呢？



没错，这一动作很好地解释了“松弛柔韧性”。股四头肌放松了，膝关节也拉伸了。但是，如果我让同样的训练者做一个单腿深蹲，那又会如何呢？

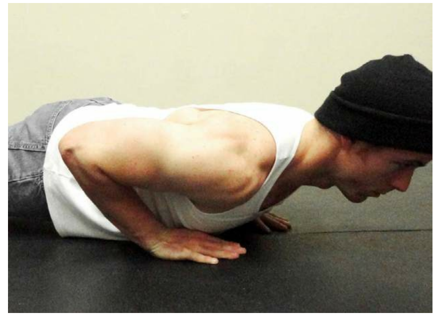
单腿深蹲通常被认为是一种极好的力量练习，它确实不能被视为拉伸练习。不过，从这张照片中你能看到，马克斯的膝关节已经充分弯曲。实际上，这一弯曲程度比之前他拉脚踝时的程度还要高。但是，尽管股四头肌和膝盖的肌腱都达到了最大限度的拉伸，但它们在这个姿势中依然高强度地紧张。其实，股四头肌和膝关节肌腱在膝关节完全屈曲时必须高强度紧张，这是毫无疑问的—如果这些肌肉没有紧张，马克斯就不可能再次站起身来。某些推力动作，如偏重俯卧撑就是深蹲的上肢版本。在偏重俯卧撑中，肘关节屈曲到极限，但肱三头肌仍然要产生高强度的力量和张力来支撑起训练者的身体。



在深蹲的底部姿势中，并非只有股四头肌得到了拉伸。再看一下图片，瞄一眼马克斯的右侧——髋关节同样得到了拉伸。臀肌的拉伸程度如此之高，以至于他的大腿都快挨着躯干了！但此时的臀肌却紧绷得如同一块岩石，唯有这样才可以维持这一姿势。而接下来，它将提供动力，将身体从地面上推起来。踝关节同样处于高度拉伸状态。因此，从这个简单的例子就可以看出，拉伸中的肌肉同样可以强劲有力。

我们再看一个例子。请看下面两幅图。





在这两幅图中，训练者都在拉伸上臂的肱三头肌。左图很好地诠释了被动拉伸中的“松弛柔韧性”。马克斯正在放松自己的手臂肌肉，同时拉动前臂，让肘关节弯曲到极限，以拉伸右臂的肱三头肌。在右图中，马克斯根本没有尝试拉伸—他只是在做窄距俯卧撑。但是你会发现，在俯卧撑时，马克斯的肘关节至少会屈曲到与左图一样的程度—实际上此时他的肱三头肌正在给前臂施加推力。他的肱三头肌松弛了吗？开玩笑！它们此刻和花岗岩一样坚硬。甚至连腕关节也在屈曲中被拉伸，但前臂却同样紧绷得如一块钢铁。如果马克斯放松肌肉，那么他马上就会瘫倒在地！

强壮的关节与体操

结论是什么？张力与柔韧性并不冲突。二者协同作用，共同造就了强大的肌腱和关节。无论你在锻炼哪一处肌肉，一定要确保自己在同步培养提升“柔韧力量”，否则你的关节将随着时间而相应地变弱，甚至当你的肌肉在变强的时候也是如此——这是个危险的组合。

许多训练者都不相信在健身房进行力量训练会导致受伤和慢性疼痛，反之力量体操却能强化关节，免受病痛之灾。对此，有几个原因，但其中主要的原因之一是，自重训练能够发展高水平的紧张柔韧性。那些基础练习都要求最大幅度的动作—包括标准深蹲、窄距俯卧撑、引体向上等等。由于在这些动作中伸展的肌肉和肌腱仍然承受压力，所以这正是锻炼“柔韧力量”的理想方式。同样重要的是，由于《囚徒健身》中的练习都被分为可渐进升级、自由调控的十式，因此你可以缓慢加强肌腱力量——在跑之前先帮你学会走。

与之相比，更现代化的方法（比如健美）不仅不去提升“柔韧力量”，甚至可以说是反其道而行之。在拉伸中，他们不但不给肌腱施加压力以锻炼紧张柔韧性，反而经常回避大幅度的动作。深蹲时，他们不去练标准深蹲，而是给自己双腿加超量负荷，只反复练习局部的动作。几个月之后，他们才会开始困惑：自己的膝盖为什么会出毛病呢？他们避开了“柔韧力量”，转而选择能够让他们的肌肉进行顶峰收缩的器械，在刺激肌肉的同时无视了肌腱与关节。

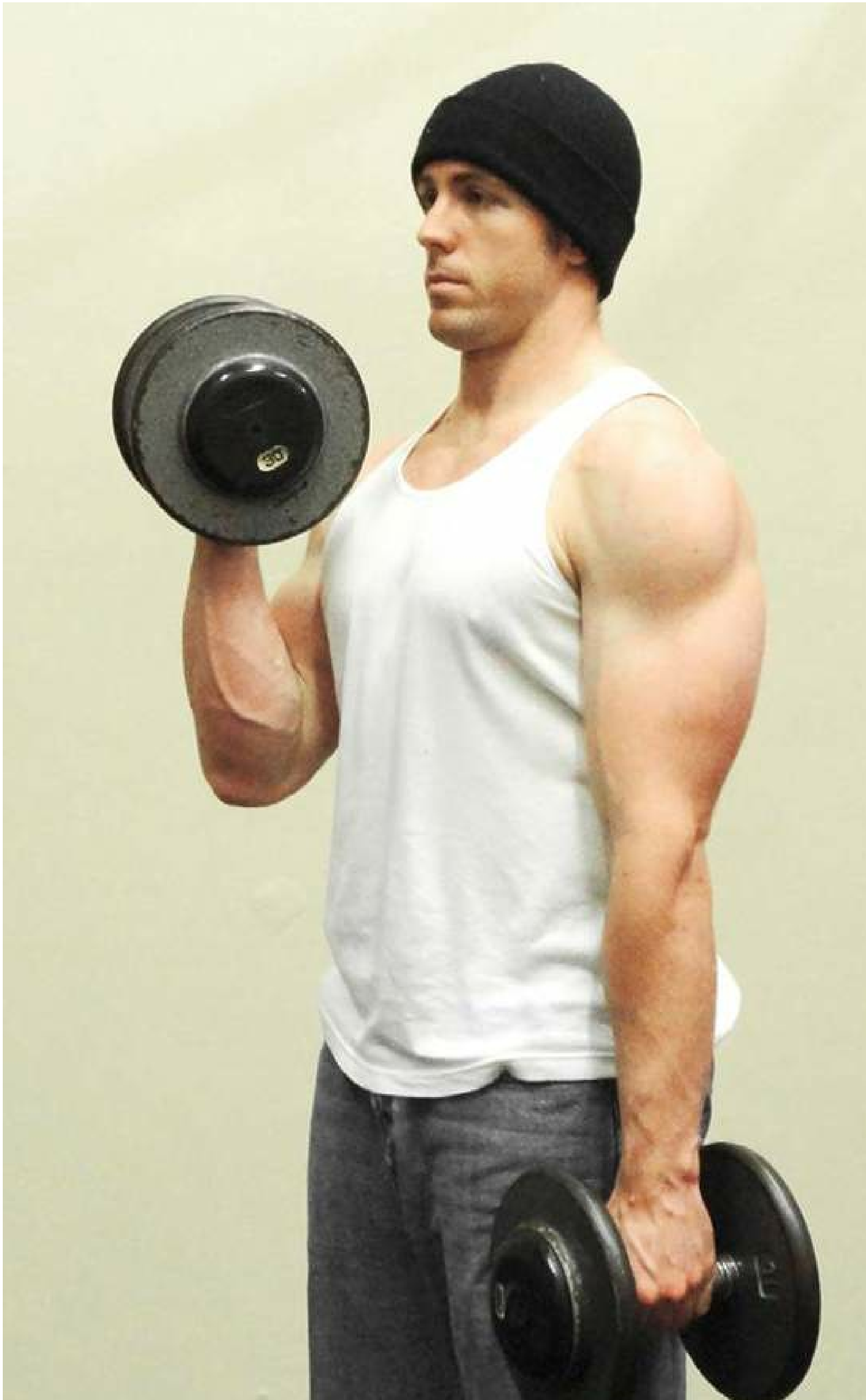
你绝对见不到健身房出来的大肌霸表演单腿深蹲或单臂俯卧撑，他们的关节根本撑不住。这些家伙以最快的速度堆积肌肉，却不明白关节与肌腱的强化比肌肉增速要慢得多。放弃平缓渐进的方式，一路狂飙的任何事物都可能出错。搞成这种烂摊子状态之后，许多健美者开始相信被动柔韧性的那一套观点。他们让自己的大块肌肉在外力作用下放松和拉伸。最终结果是，当他们训练失误、滑倒或者搬运一些重物的时候，悲剧就发生了。硕大有型的肌肉并不代表关节强壮与健康。

健身房最流行的动作不练关节力量！

下面我将一些健身房流行的训练动作与对应的体操动作相对比，你就会明白为什么体操动作能够更好地锻炼紧张柔韧性。

健身房中，大多数训练者通过哑铃弯举来锻炼肱二头肌。但在动作最低点，手臂悬吊，肱二头肌几乎不发生紧张。

与动作规范的引体向上进行一下对比—保持肘关节"柔软"意味着肘关节必须有一些细微屈曲。这不仅能够防止过度拉伸，同样能够确保拉伸变



与动作规范的引体向上进行一下对比—保持肘关节"柔软"意味着肘关节必须有一些细微屈曲。这不仅能够防止过度拉伸，同样能够确保拉伸变

长的肱二头肌维持紧张状态。



健身房中的器械越来越多，因为这些器械能够帮助实现动作最高点的顶峰收缩，所以很少能锻炼到“柔韧力量”。图中，一位训练者正在通过拉力器前平举来锻炼肩袖前部。



由于最高点的强力收缩，这一动作可以收缩（并且锻炼）肩部肌肉。但是关节锻炼在哪里呢？哪里有最低点拉伸时的张力呢？



相比之下，进行杠杆俯卧撑—在动作最低点时，三角肌前束不得不保持高度紧张，同时也处于拉伸状态时，肌肉与关节获得了均衡同步的发展。

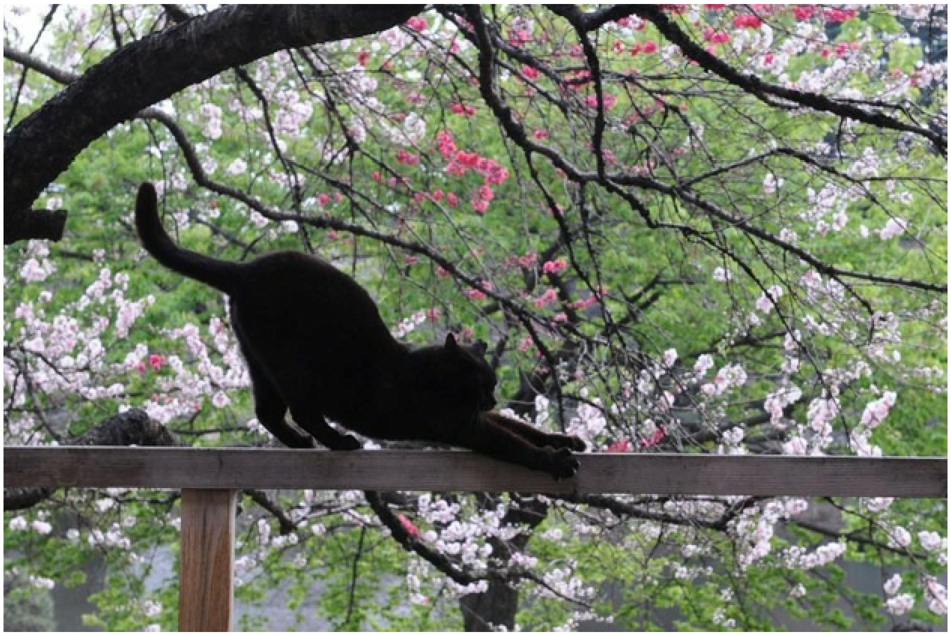
我可以讲出一整本书的例子，但是你已经明白了。紧张柔韧性对现代健美者来说，就是一个不存在的概念。

仔细想想，拉伸的时候你真的放松了？

“柔韧力量”的观点—肌肉和肌腱在拉伸时保持紧绷有力—与大多数现代训练法的观点相左。现代方法所注重的恰好相反，让训练者在拉伸的时候放松肌肉。放松被看作大多数“被动拉伸法”中柔韧性训练的关键。

为什么现代教练要教人在练习拉伸的时候放松呢？原因显而易见。在拉伸时放松肌肉能够加大拉伸动作的幅度。这种拉伸方式让你看起来比你实际上更加柔韧。但是你真的需要这种“松弛拉伸”所额外提供的柔韧性吗？当然，练习窄距俯卧撑、标准深蹲、标准引体向上时，肌肉都是在健康的动作幅度之内进行收缩舒张，你永远也不可能靠这些练成柔术演员。问题在于，你是否需要借助外力加大拉伸幅度？

我承认，松弛拉伸技巧中的额外幅度听起来很酷。但是，这实际上是一把双刃剑。在练习拉伸时放松肌肉只是能让你拉伸得更远，因为松弛拉伸能够钝化你肌肉组织中的感受器—肌梭。正常情况下，肌梭尽可能地不让你的肌肉过度拉伸，但缓慢的松弛拉伸“骗术”能够欺骗这些感受器，让肌梭以为没出问题（就像温水煮青蛙一样）。这种钝化过程让肌肉能够拉伸到超出正常范围，不过这需要比较长的时间—通常要花几分钟。这一放松过程能够帮助你加大最大推伸幅度，但坏消息是：如果今后你要达到这一提高后的幅度，你必须再次完成同样的放松过程。你可能看到过许多练空手道的家伙在学校的时候能够把腿踢得非常之高，但是走上街之后，那些家伙绝对完成不了同样幅度的动作。因此这种所谓的额外幅度有些值得怀疑。



现代健身作家会告诉你，拉伸与放松要一起进行。错。肌肉和关节应该在保持紧张的状态之下进行拉伸。这才是自然的拉伸方式。你看图中这只猫正在本能地拉伸…它的身体是软趴趴的？还是紧绷的、灵巧的？

我在狱中一起锻炼的前代大师与我英雄所见略同，但可能是出于不同原因。乔·哈提根是我在圣昆汀的导师，总是强调放松式的拉伸练习绝不会给你带来强壮的关节，而是会给你带来松懈、脆弱的关节。我在其他那些资深、渊博的自身体重训练者那里也听到同样的话：如果你想获得刀枪不入的关节，那就坚持灵活的力量训练，包括桥与举腿在内的全幅度体操动作。过去几年里，现代的“前沿”文章都在讨论拉伸，就好像拉伸是预防受伤的可恶圣杯一样，但许多前代大师却都知道与之相反的事实：放松式的拉伸会让你更容易受伤！

时至今日，科学才证实这些狱中大佬的先见之明，真是有点讽刺。美国军方为了努力改善战士的作战能力，最近展开了关于放松、柔韧性与受伤预防之间关系的广泛研究。你猜怎么样？拥有最高水平柔韧性的战士比柔韧性水平一般的战士更容易受伤！（《军人身体训练与相关损伤的监控、研究与预防》，美陆军健康促进与预防医学中心著）

自我防护：化险为夷的牵张反射

为什么“松弛柔韧性”更好的训练者会比“柔韧性差”的训练者更容易受伤？答案是，被动拉伸法的基础是外力之下的肌肉放松。这种方法告诉

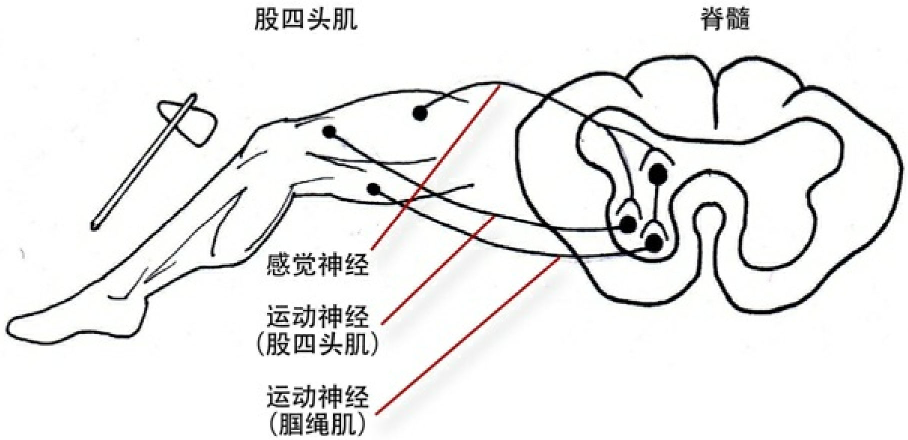
你的肌肉要在压力下松弛——这完全违背你身体的本能。

先来回答一个简单的问题：关节为什么会受伤？事实上，所有的关节损伤都发生在韧带、肌腱以及软组织拉伸过度的时候。人体各种组织都可以承受一定程度的拉伸，但是一旦超过其承受的极限，组织便会撕裂，甚至还会造成灾难性的后果。

膝关节韧带撕裂、损伤性滑囊炎、肩袖撕裂、腕关节或肘关节脱臼，这些悲剧发生的原因都是关节组织的过度拉伸。

幸运的是，自然之母非常聪明。你的身体本能地明白关节过度拉伸的危险，形成了预防其发生的一系列安全机制。这些本能的安全机制名为：牵张反射。牵张反射是一种非常古老、原始并且完全无自主意识参与的反射。每当肌肉受到突如其来的强大牵拉力时，它就会收缩。这就是牵张反射的直接结果。著名的“膝跳反射”就是牵张反射的一个例子。如果你击打膝盖处的肌腱，哪怕很轻，股四头肌也会因牵张反射而收缩，保护膝关节。

简单来说，当你的身体承受外力打击时，它就会紧张，会自动收紧。你是否还记得上一次你下楼梯一脚踩空的时候？只要你的身体感受到脚掌落在下一台阶上的颠簸之力，你的下肢其实就已经完成了一系列的牵张反射—你的腿部绷紧了。虽然那动作从外面看起来难免显得笨拙、难堪，不过请相信，你的身体这么做是非常有必要的。紧绷的肌肉能够安全地吸收冲击。如果你在摔倒的时候放松肌肉，那么所有的冲击力只有一处可去—关节。没有了肌肉和肌腱的保护，关节很容易受伤。甚至只需在错误方向上施加轻度压力就能轻易地让肩关节脱臼；如果膝关节朝着错误方向拐了一点小角度，膝关节前交叉韧带就会永久性撕裂。我还可以举出许许多多类似的例子。



髌骨韧带反射（或称膝跳反射）只是牵张反射的一个例子。身体进入保护模式时，就会紧张。

放松与受伤

被动拉伸的危险之处在于，它会使你身体中性命攸关的牵张反射逐渐失活。它以放松取代紧张。如果你只是在泡热水，这非常棒—如果你要挑战一些极限动作，那么它一点也不棒了。

放松的身体无比容易受伤。这一点无论是对躯干还是对四肢都是同样的道理。如果拳击选手没有准备好，简单的一拳就能够结束一场比赛—我所说的“准备”是指“紧张”。你可以去问问空手道选手。几个世纪的空手道选手都进行紧张训练。当他们被攻击时，他们需要自己紧张和强大的肌肉和肌腱来保护内脏器官。他们的训练配合着牵张反射，这让他们在战斗中更加耐揍。体操选手、跳伞者都会在落地时绷紧身体。甚至奥运会跳水运动员在他们撞入水中时也保持身体紧张。只要是身体突然承受较大压力、受伤概率较高时，运动员都明白应该如何配合自己的牵张反射，保持适度的肌肉紧张。

不要去相信什么“身体放松之后就绝对不会受伤”的花言巧语。我们都听过下面这种无稽之谈：醉酒之人跌倒很少受伤，因为他们的身体很放松。这不过是扯淡而已。和那些周末在急诊室工作的医生聊聊，你就会清楚了，他们不得不处理的绝大部分受伤都与酒精相关。全身绷紧地摔到混凝土上已经够糟糕了，不过像醉鬼那样放松地摔下来才会真正伤害到自己，结果甚至会是致命的—许多醉鬼跳楼的结果就是头部重伤，这是因为颈椎太过放松，才没能紧绷起来保护头部免遭撞击。过量饮酒还会影响神经系统，会让你的牵张反射变得迟钝，这可不是好事情。大醉

一场可能不错，但这肯定不能保护你，让你免遭伤害。事实恰好与之相反。



紧张柔韧性：告诫

产生高水平紧张柔韧性的动作，比如单腿深蹲，最能够强化关节。但你总不能练一通宵的单腿深蹲——强化关节不可能一蹴而就。你的肌腱和软组织能够（并且将）逐渐适应这些练习，但是你应该让身体做好充分准备—这正是渐进升级的体操练习开始几式都非常容易的原因，这能够让肌腱以其适应的速度得到强化。直接冲到高难度的柔韧力量练习，比如窄距俯卧撑，或许会让你认为自己更强大，但从长远来看，缓慢升级的训练者会拥有更加强大、更加健康的关节。紧张柔韧性训练的难度也可以非常高（因此许多健美者有意逃避这种训练）。

紧张以获得力量

传统的大力士们都明白，高强度收缩是打造强大关节的关键。他们不会采用雾气缭绕的芳香疗法或自由舞蹈的方式来放松自己。不去放松关节，这些人的做法恰恰相反：真正的牛人使用“支撑举”的方法，即身体锁定在某一姿势，支撑住或短距离举起某一重量。我所

说的“重量”是指真的很重的重量！路易斯·西尔想要锻炼他的关节时，“颈后推举”了4337磅（1967.22千克），沃伦·林肯·特拉维斯（Warren Lincoln Travis）在练习铁索式硬拉时拉起了3985磅（1807.56千克），斯特福（Strongfort）在“人桥”表演中撑起了3.5美吨（3175.18千克）的重量，约翰·格里梅克经常练习在头上方撑起1000磅（453.59千克）以上的重量。



你觉得150磅（68.04千克）的杠铃已经算重了？萨克森在他的一项绝技表演中撑起了同样的杠铃，外加11个人！

“支撑举”强迫关节附近的肌肉收缩到极限，为关节创造一个超强的保护套。我不会建议任何人来模仿这些技艺，因为风险太高，但这种训练毫无疑问能够练就超强的肌腱和超强的关节。这些压力如此之大，以至于能够穿透骨骼本身，刺激并促进韧带生长和增厚，使关节联结得更加牢固！

另外重要的一点是，在锻炼紧张柔韧性时，你的肌肉需要被拉长。但是“拉长”并不等于“极度拉伸”——在四肢的正常动作幅度之内即可。要获得最大的柔韧力量，你不需要（也不想要）变成柔术演员。

最后一点建议。当你锻炼肌肉的紧张柔韧性时，坚持只选择那些模拟自然的生物力学的动作，避免任何强制或引起疼痛的动作。大重量的颈后推举或颈后下拉或许能够让你的肌肉在承受压力的状态下拉伸，但是这些动作同样让你的肩袖容易受伤。大多数杠铃卧推和各种器械练习也是一样。不要采用。

熄灯！

如果想要高水平的“柔韧力量”，你不需要用到新奇的器械、不协调的动作或者昂贵的药物。你最聪明的选择就是把现代观点抛之脑后，然后坚持传统体操，只使用自身体重训练。要懂得循序渐进—一开始就以完全的动作幅度来进行练习，但阻力要很小（折刀深蹲、墙壁俯卧撑还有垂直引体就是很好的练习），然后逐渐强化，直到你能够运用自身的大部分体重为阻力（比如标准深蹲、标准俯卧撑和标准引体向上），然后继续升级到只运用单侧肢体（单腿深蹲、单臂俯卧撑和单臂引体向上）。这就是我从监狱中学来的方法，不仅能够帮你打造极为强大的关节，还会降低你受伤的可能性，因为你给肌腱和软组织提供了足够的时间去适应并达到以上练习对紧张柔韧性的要求。“柔韧力量”原则应该成为你训练的基石，如果你希望得到健康强大的关节的话。

第十三章　柔韧性，灵活性，控制

拉伸——狱中之见

在监狱外的世界，似乎无论走到哪里，都能听到人们在谈论柔韧性的重要性。大家把自己拗成奇怪的形状或者练习劈腿等等。健身房里要是没有用于练习拉伸的坐垫，那简直就算不上是健身房。拉伸成了任何训练计划中不可缺少的部分（甚至会为此专门设课）。许多运动员用于拉伸的时间远远比锻炼的时间长。如今，柔韧性被视为健康的核心要素。如果你不喜欢拉伸，你就成了落伍的、没文化的人。

监狱里可是另一番景象。

在监狱里，大家最看重的是力量，而柔韧性如果存在的话，也只是与力量一起才有意义。你可以在桥和举腿中，在全幅度动作的体操练习中看到这项事实。柔韧性本身是否有人关心呢？你可能看到一些家伙在两组练习之间进行轻量级的拉伸，以此放松充溢着血液与废料的肌肉。你可能看到有些家伙在锻炼前稍微进行一下拉伸和屈曲的练习，以准备特殊的肌肉练习。而且，你也可能看到有些囚徒轻轻拉伸由于瘢痕组织和伤痛而紧绷的肌肉。除此之外呢？再没有了。狱中的训练者并不会单独地进行特意地拉伸练习—他们的确不单单为了柔韧性而锻炼柔韧性。

猜猜我会买谁的账？

柔韧性应该是体操的副产品

狱中训练者并不把注意力集中于拉伸上，因为他们明白，若没有力量，柔韧性就毫无用处。高度的灵活性只是正确力量训练的副产品。与我一同训练的体操大师都对“柔韧性”不感兴趣。他们主要对力量技巧的适当“伸展”（即活动幅度）感兴趣。他们就是以此自然获得“柔韧力量”的。他们经常谈到“肌腱训练”或关节训练，但从没有提起过柔韧性。练成柔术演员？他们对此不感兴趣。为什么会这样呢？因为崇拜柔韧性是现代才兴起的。

旧时代的自身体重训练者从不会因为担心柔韧性而夜不能寐，他们只考虑力量。力量是控制力，用来控制自己的身体、重物或其他什么。（投、踢、击打东西可能展现爆发力或速度，但不展现力量。）拥有能控制你的身体的力量是非常有必要的。而拥有超出控制的柔韧性并不必要—甚至会适得其反。可以把肌肉拉伸到你的控制范围之外，又有什么意义呢？那只会让你更易于受伤。

力量+柔韧性=灵活性

人们经常混淆柔韧性与灵活性。这是个错误。灵活性是移动自己身体的能力。因此，灵活性首先基于力量，其次才基于柔韧性。施展灵活性的例子，比如跑步、跳跃、闪躲，都基本上依赖肌肉力量。确实，肌肉僵硬不可取。但是，运动者真正获得的柔韧性却是由肌肉运动自动产生的，而不是由被动拉伸产生的。真正迅速、敏捷的动物，都拥有灵活的力量，那是紧张柔韧性，而不是松弛柔韧性。孩子，想想美洲豹！

灵活性主要基于力量，不仅在运动中如此，在日常生活中同样如此。单腿站立，抬起另一条腿，穿上短袜，这需要一定的控制力才能把脚抬高到能被手够到的位置。这与你在被动情况下柔韧性有多好毫无关系，也就是说，这与在有人推你时你能把脚抬多高无关——这并不是灵活性。如果你不能自己抬起脚，那么，理论上的柔韧性就是白费，是毫无用处的。



如果有个伙伴帮你推脊柱，那算是真正的柔韧性吗？把这两项被动拉伸与桥和直角支撑对比（详见第十四章）。

囚徒健身与柔韧性

力量练习是大多数狱中运动者的起点。传统的自身体重训练者并非野蛮粗鲁之人，他们还不至于笨到没有意识到拉伸练习的“尖端”优势。只是对于柔韧性与力量之间的真正关系，他们比大多数现代运动者看得更清楚。他们深知，拥有高水平的柔韧性而没有力量来控制这等柔韧性，那就像拥有狂暴的能量却没有固若金汤的熔炉来加以约束和指引一样。乍一看，这会令人印象深刻，但实际上不仅毫无用武之地，而且危机四伏。因此在锻炼中，必须以力量先行。

传统健身的态度已经反映在我的《囚徒健身》之中。我想让你练就力量与灵活性，而柔韧性则应当随着力量的提升而提升。凡是我的学生，我都教他们用大幅度的动作训练。即便是在我提倡半幅度或局部动作之处，这些家伙也经常在完成一个练习的过程中结合另一个标准幅度的技巧，比如标准俯卧撑、标准深蹲或标准引体向上，这样的组合雷打不动。

来看看我提倡的特别的关节训练技巧—三诀中的扭转、桥、直角式（详见第十四章）。对外行而言，这些都有可能被看作柔韧性练习。但实际上，在以正确的姿势进行练习时，比起柔韧性它们更需要力量。这些练习需要肌肉来牵引，进而完成动作，当无法完成动作时，那只是因为进行牵引的肌肉没有足够的力量。在这个时候，“柔韧性”只是虚而不实的花架子。使用我的方法，你将缓解僵硬的肌肉，而且一定会使你的灵活性达到最大化，因为灵活性是由力量主导的。但你不会像许多容易受伤的现代运动者一样全身肌肉都变得松懈，你的力量与灵活性将达到完美

的平衡。

被动拉伸与主动拉伸

我在训练学生时，注意力主要集中在力量上。如果我看到有谁在浪费时间做可笑的拉伸练习而没有努力训练肌肉，我通常会给这混蛋一耳光。结果，那些了解我的人都知道："威德教练可不信柔韧性。"这种看法有失偏颇。我相信柔韧性的重要性，但我相信的是力量主导的柔韧性，在这种情况下，是由肌肉收缩来控制动作幅度（这经常被称为主动拉伸）的。

而被动拉伸却是另一回事。被动拉伸有不同的类型，但我把它总体定义为：使用外力拉长松弛的肌肉和软组织。

外力可能包括：

- 外在重物（比如硬拉练习）
- 冲力（"回弹"拉伸）
- 杠杆（固定双脚然后向前屈身）
- 使用身体其他部位推拉（比如用一只手向后拉另一只手的手腕）
- 器械（像你在功夫杂志上看到的那些傻瓜式劈腿器械）

在这里，我没有把重力算在外力中。身体自身的重量是我们在拉伸时要自然克服的。你每次做深蹲或是俯卧撑时，都在重力的影响下拉伸肌肉。更重要的是，在这些练习中，你的肌肉没有松弛，它们一直在你的控制之中。按照我给出的定义，被动拉伸发生在你的肌肉松弛而又有某些外力把它拉伸的时候，可以是同伴帮你拉伸，或是使用物体拉伸，比如扶手杠。



图中，舞者正在扶手杠上进行被动拉伸，以增加髋部和腘绳肌的柔韧性。她正使用杠杆和放松来拉长肌肉。



本图中，马克斯也在拉伸髋部和腘绳肌，但却是在进行主动拉伸练习。（在单腿深蹲动作的最低点，你的腿不得不像这样向前伸展。）

我不相信被动的、松弛的拉伸，上一章我给出了一些理由。但是，如果你想改善自己的灵活性，那么，主动拉伸是个好主意。在这方面，我推荐的方法非常简单，只有几个强有力的力量主导的拉伸，可以顾及全身的肌肉（后面要讲的三诀就是主动拉伸技巧）。

被动拉伸的正确角色

话虽如此，但也不能把被动拉伸一棒打死。我只是不提倡把被动拉伸作为一个专项训练，但它仍然是有用处的。被动的、松弛的拉伸训练有以下三方面的价值：

1. 被动拉伸可以作为恢复的方法，拉伸僵硬的创伤组织，并促进血液循环，而在此等情况下，主动拉伸则可能引发再度受伤。

2. 被动拉伸作为高强度自身体重训练后的低强度治疗，可以协助血液循

环，帮助去除肿胀肌肉中的废料。

3. 在特殊条件下，被动拉伸可以解放过度僵硬的动作模式，使运动者完成各种体操技巧（例如在学习正颈桥时）。

那么，在这三方面之外呢？那就不再需要被动拉伸了。大多数运动者练习被动拉伸所花费的时间都白费了。

如果你想提升身体柔韧性，那应该怎么办呢？

此事不难—请尝试主动拉伸。

主动拉伸与刀枪不入的关节

如果你想获得刀枪不入的关节，那你需要练习体操。如果你想增强柔韧性，那就应该进行主动拉伸。被动拉伸对保护关节来说毫无用处，相反，它还会让关节更容易受伤，而不是减少其受伤的概率。

为何主动拉伸如此炙手可热？下面是一些根本的原因。

主动柔韧性与紧张柔韧性共同提升

如果你已经读完了前十二章（如果没读，为何不读一下呢？），你就会知道为何我这么推崇紧张柔韧性，或者称为“柔韧力量”—即身体在肌肉与关节被拉伸的情况下也能安全发力的能力。这是强化肌肉最好的方式，而主动柔韧性训练就是安全提升紧张柔韧性的绝佳方式。

被动拉伸训练你去放松肌肉，放松正是这一方法的关键所在。在练习主动柔韧性技巧时，你的部分肌肉已经为了最大限度地移动关节而做好了大干一场的准备，与过度放松相反，张力会在四肢、躯干或任何你正在训练的部位周围放射开来。一旦你了解了紧张柔韧性，你就能很容易地将其融入主动拉伸之中。一旦你在拉伸中，就不要放松。打起精神—绝不放松！

主动拉伸会教你的身体作为整体运转

被动拉伸是以非常片面、孤立的方式对待身体。如果你在拉伸腘绳肌，那么你就只是在拉伸腘绳肌，与之相对的肌肉—股四头肌—根本没有得

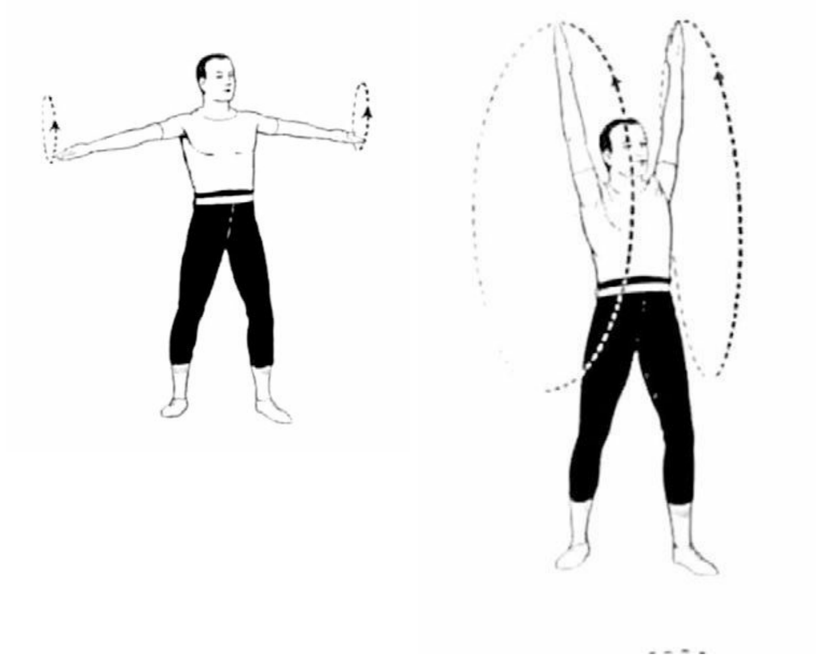
到拉伸。在这个练习中，股四头肌什么都没有做，就算是从最理想的角度说，股四头肌也只是得到了放松。在被动拉伸训练中，人们就像避开瘟疫一样在避免紧张。结果，不管你何时进行被动训练，你的身体也只有某一方面得到了练习。

关节环绕

如果你想让紧张或疲劳的肌肉恢复，无须依靠被动拉伸。你可以尝试关节环绕。关节环绕并非真正的“拉伸”，而只是通过关节的开合来促进新鲜滑液的循环。这是一种低强度、低难度的“润滑”关节的方式。关节环绕可以使关节恢复精神，增加血液流动。与高强度的拉伸不同的是，它不会在细胞层面损伤肌肉，这意味着如果你觉得需要，每天都可以做几次。

关节环绕演练

- 颈部
- 肩部
- 手臂
- 肘部
- 腕部
- 脊柱
- 髋部
- 膝盖
- 脚踝



手臂环绕是关节环绕极好的例子，只需每次用你的手臂画圈即可。（尝试每次做两组，每组20次，分别练习两个不同方向，这可以为你嘎嘎作响的肩部做好热身。）关节环绕很简单，也应该能让你感觉舒适。找个方法，以关节为中心点环绕手臂、腕部、膝盖等任何你觉得有些僵硬或酸痛的部位。

从某种程度上说，这一套路与训练中将肌肉隔离起来的健美谬误并驾齐驱。两种方法都将身体当作诸多部分的简单结合。其实不然，身体是复杂的系统，所有部分相互依存、共同运转。在现实生活中，绝不会出现身体的一面在拉伸而另一面却在放松的情况。在真实的动作中，身体的一面必须强有力地收缩，使另一面得到拉伸！主动拉伸方法就是在模拟现实生活，拉伸的部位只能拉伸到对立的肌肉能够收缩的程度。

如果某一训练方法与身体相协调，那么它就既能改进你的收缩能力，同时又能改进你的柔韧性。要知道，这才是你要找的方法。

主动拉伸比被动拉伸更安全

对健康人士来说，主动拉伸比被动拉伸更安全。练习被动拉伸很容易受伤，是因为推动身体的是外力。但在主动拉伸过程中，是身体在自己推动自己，神经系统也在扮演自然的“安全阀门”，预防过度拉伸。我们要相信自然！

主动拉伸训练增加力量

监狱外有很多家伙喜欢玩命地举重或练习复杂的健美动作，他们总是忘记主动拉伸才是最自然、最基本的力量助推器。的确，如此简单的主动拉伸并不能让你练就19英寸（48.26厘米）的手臂和30英寸（76.30厘米）的股四头肌，但却可以给你更健康的身体，给你控制肌肉的力量，并且可以产生高强度的收缩力。大多数人只是不经常以最大的强度收缩肌肉。让一个懒虫慢慢向一侧抬高腿并保持位置，很有可能只能离地几十厘米。想象一下范·达梅（Van Damme）这样抬起一条腿并保持位置的特殊髋部力量训练……现在，把那种收缩力应用到身体上每块单独的肌肉上，你懂了。

若没有高强度的收缩，那真正的力量也就只是空谈。主动拉伸练习就像对神经系统的调校，因为这会迫使你尽可能地绷紧自己的肌肉，会增强负责肌肉高强度收缩的神经模式。即使你不做其他练习，单单进行主动拉伸训练就能以最健康的方式提升你的力量了。但是，如果你将主动拉伸训练增加到自己的日常力量训练日程中（尤其是自身体重力量训练日程），那么，这两个训练计划将协同发挥作用，相得益彰，扩大战果。



问：要有多么强大的髋部，才能做到慢慢抬腿到这个姿势啊？

答：变态地强大，小子。

主动拉伸训练能加大能用的动作幅度

许多人进行被动拉伸练习是因为他们认为这是加大肌肉与肌腱动作幅度的最佳方式。事实上并非如此。通过练习被动式的放松与拉伸，比如通过搭档、重量或杠杆等外力放松与拉伸，你确实可以比使用主动拉伸技巧（在任意方向上）更远地伸展肌肉。许多运动者很快就能理解这一事实。但他们却没有认识到，这额外达到的动作幅度是完全无用的。实际上，能够再次达到那一动作幅度是在你经过循序渐进的热身（使肌梭失去活力）之后以及当你的身体受到外力影响时。

再次思考这个事实。你进行被动拉伸时，正在试图得到自己无法控制的能力。它只能靠外部因素“开动”，比如迅猛的冲力或外力。从本质上说，你是在训练自己失去对肌肉的控制能力！

主动拉伸训练却截然不同。虽然被动拉伸会加大你热身好的肌肉的最大动作幅度，但主动拉伸训练却可以把你的肌肉“能用的”的动作幅度最大化。由于主动拉伸训练是在完全的肌肉控制之下移动身体，所以，我把通过练习加大动作幅度称为“功能性增长”。与通过被动拉伸所加大的动作幅度不同，这样的动作幅度是你真正可以使用的。肌肉的动作幅度若不与力量匹配，那就是毫无意义的甚至是虚假的。迫使自己的身体劈叉而你的肌肉却只能把腿抬到大腿的高度，这又有什么意义呢？

通过使用主动拉伸的方法，你将能够加大你身体所有关节的动作幅度。而且，你将以安全和平衡的方式获得，并且以身体自己的节奏进行。既没有强迫，又完全真实。

熄灯！

为了未来的体操传奇，我们把这些观点总结成简单易懂的信息。

- 拉伸有两种类型：以力量为主导的你可以控制的拉伸（主动拉伸）以及使用外力的拉伸（被动拉伸）。被动拉伸通常用来放松肌肉，以帮助其比正常情况更进一步伸展。

- 就像自身体重训练专家更喜欢使用自己的身体而不用自由重量训练一样，大多数囚徒运动者也更喜欢使用自己的力量，而避免使用外力拉伸。他们在练习拉伸时，是以力量为主导进行拉伸，甚至，此时他们所想的是关节训练，而不是拉伸。

- 被动拉伸有很多益处，但主要应用于在身体受伤部位无法承受主动拉伸的压力时，帮助这些部位进行伸展。被动拉伸是一种治疗手段，而非运动手段。

这些使用“能用的”的动作幅度来锻炼健康关节的“秘密”很简单，但在外界，它们已经被人遗忘。你在训练时，应将精力集中于自身体重训练中，并且坚持所有练习都以标准幅度的动作作为基础。当你确实要选择拉伸时，应选择主动拉伸—即以肌肉主导的练习，而尽可能忘记被动拉伸。

如果你已经参与到切实有效的自身体重训练计划之中，并且想继续推进自己的关节训练，那应该怎么办呢？如果你想要拥有真正刀枪不入的关节，又该怎么办呢？在数十年的狱中训练中，我掌握了很多高级窍门：若结合“柔韧力量”这一训练项目，一天只需几分钟，就会让你的关节达到最健康的状况。在20世纪80年代后期，我把这些策略融入一个简单的程序之中，我把这一精彩的训练内容称为“三诀”。它效果惊人，可以把僵硬和不灵活的身体转变为轻盈、充满生气和敏捷的身体，而每天只需几分钟。

在下一章中，我们将一睹其真容。

第十四章　战胜僵硬与伤病的“秘密武器”

三　诀

1988年，我离开圣昆汀监狱时，已经31岁了。在那段时间，我回到里士满，开始和一些半生不熟的朋友闲逛。其中有一个好朋友叫卡特，他满身刺青，有爱尔兰人特有的怪异个性。

卡特像一座房子一样魁梧，又特别强壮。他真的像是生来就该做自身体重训练。他很少在健身房里使用器械，这并不是因为他不喜欢器械，而是对他来说，这些器械显得轻飘飘的。有时，他会让几位训练搭档跳到腿部伸展机上，再增加250磅（113.40千克）重量，他就是这般疯狂。他没有参加比赛，但在他快速增长的肌肉中却有令人敬佩的力量。他能在没有进行太多热身的情况下推起350磅（158.76千克）并保持姿势。他在做硬拉时，每一面能放6片杠铃片。但他对我说这些已是往事，因为他的后背在1985年便不能再承受这样的练习了。就在最近，他仍然可以用80磅（36.29千克）的哑铃练习弯举，也喜欢以跟伙伴一起举铁桶和原木取乐。他虽然是个大块头，但很友好。说得粗野些，他就像一头熊。

但是，尽管他如此强大，也有一些问题。他现在40多岁，身体衰退得厉害，不能再像过去那样运动了。他向我们抱怨说，自己常常得枕着胳膊入睡，因为肩部伤得实在太重。醒来时，必须吞些放在床头的止痛药才能起床。就算起床后，他走路也很僵硬，就像上了岁数的老头子。如果他坐在椅子上或地板上，就需要用双手扶在膝盖上才能再站起来，尽管这位老兄很可能还能背着哈雷摩托车做上几组深蹲。他说过：“与其说

我有个身体，还不如说拥有伤痛的集合。”

尽管卡特和我对于训练的看法不同，但我们有时会就不同的话题，比如肌肉锻炼、高频次训练等等进行讨论。有一天晚上，几瓶啤酒下肚，我们开始谈论伤痛，卡特几乎是哭着告诉我他身上的问题。因为他知道我从圣昆汀监狱出来后身体状态一直很好，所以想从我这里得到一些建议。

“保罗，如果你的身体也像我的这样差，你会怎么办？”

我告诉他：“很简单，我会不再用重物训练。从现在开始就不用。我会开始进行简单的体操训练，全身的那种。当我感觉好些的时候，再增加一些爬绳索训练，也可以是倒立练习。这样，我就能保持力量，甩掉大肚腩，很快就会感觉像重获新生一般。”

卡特向下看了看，摇了摇头。

他说：“没办法啊，兄弟，我天生就是举重的。我注定举着杠铃直到咽气。”这位老兄已经举重成瘾。他又继续说道：“你就不能给我透露点狱中的秘密技巧，来帮我放松肌肉吗？”

我喝了一大口啤酒，擦了擦嘴边的酒沫儿，往后靠了靠，仔细思量着。

解放三条功能链

几天之后，我回去见卡特，并给了他一份训练计划。在这个计划中，只有三项练习。这些技巧并不是动作，只是一些姿势。一旦他能够做到这些姿势，就要至少每隔一天练习一次。在10周之内，卡特消除了90%的关节疼痛，而且他对消除剩下的10%持有乐观态度。他不仅重获了以往的灵活性，而且他还认为，自己比当年在林肯高中身为少年篮球运动员的时候更加柔韧和敏捷，尽管现在体重超重。卡特非常喜欢我给他的这个训练计划，他开始称它为“三诀”—完美三项。从那之后有一段时间，我与卡特失去了联系，也各自走上不同的生活道路。在五六年之后，我又听到那家伙的消息，他在做背后硬举，同时，他仍然在虔诚地练习三诀。

这些是不是听起来太好而显得不真实？好吧！朋友，可别这样来看待我的话。你不妨自己亲自试一试，只需要5周时间，然后就会明白它有多

好。但在我向你展示实际训练计划之前，先来说点题外话，聊聊这个训练计划如何起作用以及为何起作用。

关节训练—这门技艺的三个诀窍

每当有人问我强壮关节的关键所在，我总要先谈谈循序渐进的体操。我讨论体操动作，是因为它们能够逐渐发展肌腱中正确的“柔韧力量”，或者说叫紧张柔韧性，我在前几章谈到了。但是有些人，比如像卡特一样的人，没有兴趣练习俯卧撑、引体向上和单腿深蹲。他们需要感觉到外在的挑战。所以，我转而思考在柔韧力量中涉及的那些原则以外的、关于关节训练的理念。我自问：真的存在运动者可以使用的—在他们的力量训练计划之外—能改进关节功能、提高关节健康的锻炼内容么？

我突然想到了三个观念，三个在关节训练中最强大（目前来说）的策略。

它们是：

1. 集中于三条功能链；
2. “润滑”你的关节；
3. 使用主动拉伸。

我把这三个观念结合为一个相当简单易学的训练计划。此计划—它被潦草地写在餐巾纸背面上—现在已经成为著名的三诀。我们依次看一下这三点。

1. 集中于三条功能链

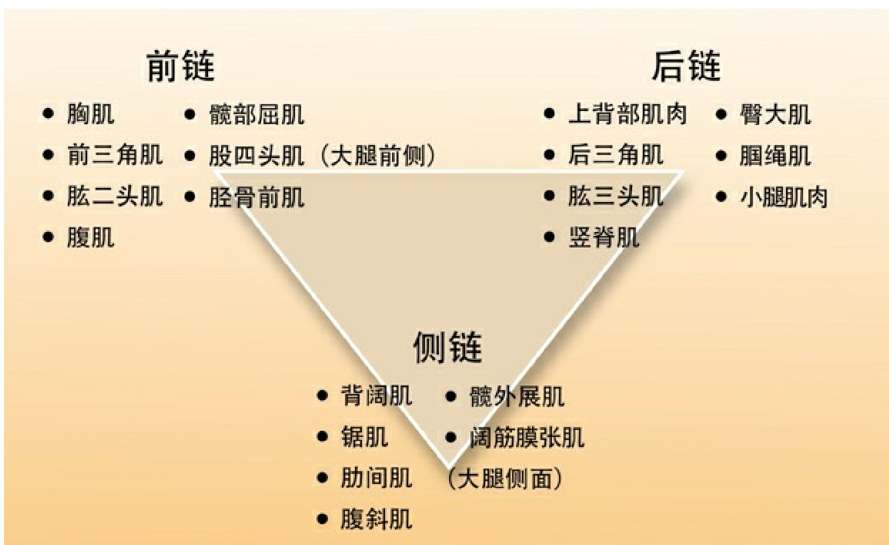
当年（20世纪五六十年代那会儿），重量训练的推崇者有时会谈谈“沙滩肌肉”—即在身体正面能被看见的肌肉。我指的是肩部、胸大肌、肱二头肌、腹肌以及股四头肌。这些肌肉有时被称为“体形肌肉”。如果你想拥有能在沙滩上取悦少妇的好体形，那么，这些就是亮在人眼前的肌肉。同时，也认识到真正的力量型肌肉—即在大负荷工作中举起重物、打扫卫生、拉东西时的肌肉—都集中在身体的背部，我指的是腘绳肌、臀大肌、小腿肌肉、竖脊肌等等。这些肌肉能组成令人不可思议的强壮身体，并在所有大负荷举重中占据重要位置。对许多70年代之前锻炼的人来说，可以理解这一二分法：身体前面有“沙滩肌肉”，身体后面有“工作肌肉”。

现代的健美者一般都忘了这个概念，但一些教练和力量训练的作者将其铭记于心。他们还升级了一点点，增加了一些时髦的伪科学语言，让它听起来很牛气。他们称“沙滩肌肉”为前链，称“工作肌肉”为后链。

此时，基本的观念虽然还是正确的，但许多举重者已经忘了，身体是三维立体的，而这一点，自身体重训练者绝不会忘记。除了前链和后链，身体还有侧链，即体侧的肌肉。我指的是两腿侧面的阔筋膜张肌，腰部的斜肌，胸腔的锯肌和肋间肌以及腋窝下著名的“背阔肌”。

这三条链组成了我们所说的三条功能链。

三条功能链



有些思想家还不止谈论这三条链，他们甚至扩展到了六条链！但是，对我来说，这真是有点思考过头。人体只有三条基本链，只要正确训练这三条链，便可毫无遗漏。

如果你打算训练自己的关节，那么理解三条功能链便很有必要。大多数训练都是完全不平衡的。健美者有僵硬和训练过度的前链，精通大负荷举重的举重者有训练过度的后链，大多数武术家在后链和侧链方面练就了柔韧性，但前链却没有，等等。这些都是不平衡的训练，它们将使身体陷入功能失调，并引发伤痛。

对此只有一种“解药”—即实用的关节训练计划，通过同等训练这三条

链，让你的身体恢复和谐均衡。

2. “润滑”你的关节

这世界上肌肉最发达、最强有力的运动者都进行高强度、低频次的训练。他们努力锻炼自己的肌肉和肌腱，然后留下时间让它们充分休息、恢复、变强。这是练就肌肉和力量的完美秘诀，甚至对练就“柔韧力量”来说也是如此。

可惜，尽管这些训练能让关节周围的肌肉和肌腱增厚、变强，但未必能同样地强化关节里面的韧带、软骨、软组织。

在关节内部，其实没有血液流动。虽然你的肌肉和肌腱是从血液中获得营养，但软骨却是通过被称为滑液的浓溶液来获得营养的。这种溶液富含氧和蛋白质，并包含了关节茁壮成长、变强所需要的各种成分。滑液也有润滑油一样的作用，就像汽车里的车用机油，可以运走废料，为关节内部提供营养，为关节缓冲，并保护关节免受损伤，这真是一种了不起的物质。但是，虽然血液由心脏推送到全身各处，但滑液却只能通过运动生成并循环—是关节的“打开”使滑液更新，并为软骨提供健康的供给的。

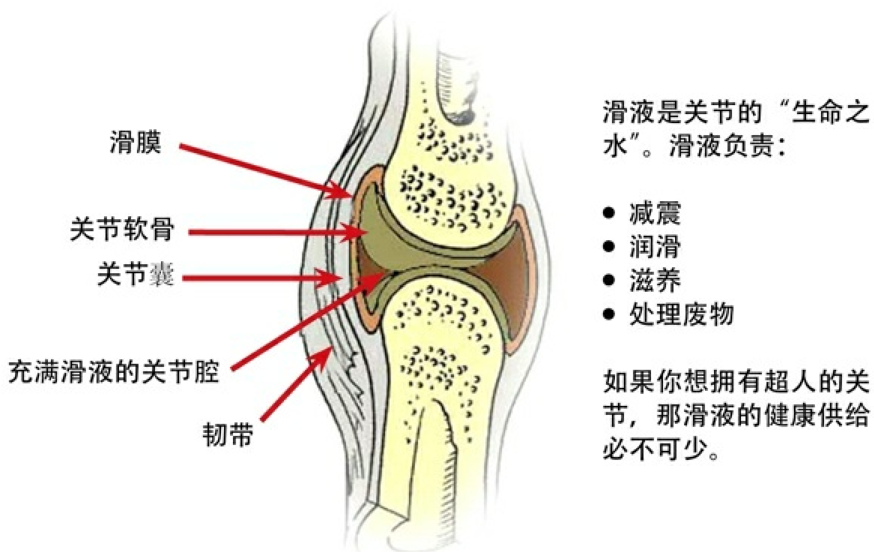
这就是为何单单进行力量训练并不会让你的关节最健康。努力训练常常会使关节疲劳磨损，而训练少又会经常使关节得不到足够的滑液。解决办法只有一个。为了让关节最健康，你在进行力量训练时，要给关节充足的时间恢复，而在不训练的日子，你应该进行灵活性练习，为关节提供营养，“润滑”关节。

“润滑”关节最好的方式就是运用各种体操“式”。调动身体进行主动拉伸，然后在动作顶部稳住。如果说瑜伽能帮助那么多人免去疼痛之苦有何秘诀，那就是这一点。桥式就是个好例子—把身体撑到最顶端的姿势，然后保持住。这类拉伸把软骨（在这个姿势中，即脊柱的椎间盘）打开到最大限度，允许理想数量的滑液进入循环。

在《囚徒健身》中，我主要论述了运动体操，而非“式”。运动体操会使肌肉很快疲劳，并能锻炼肌肉、力量与耐力。由于不移动外部负荷，所以体操式并不会过多消耗身体。这对关节训练来说是理想的：既允许你经常性地锻炼关节，又不会由于练习量过大而磨损关节。我建议大家在不进行力量训练的日子进行灵活性练习，但那只是我的推荐。一旦你的

身体适应，你就可以天天练习体操式。有些人一天练习好几次，让关节恢复精神，焕然一新。这样的频率要是用在艰难的自身体重运动技巧上就行不通了。你很快就会撑不住。

滑液关节



每天练习拉伸式不仅可以为关节提供“饮食”，而且也能在最短的时间内增加灵活性。生猛、硬朗的力量训练可以增长力量，但在细胞层面上，对身体却太苛刻。时间久了，将导致肌肉和关节中的粘连与瘢痕组织，这将减弱你的柔韧性，使你的身体变得僵硬，这就是大多数举重老手都像木板一般僵硬的主要原因。每天进行拉伸式练习将解决这个问题。体操式会自然地消除紧张，移除粘连、废物以及有毒物的聚集。许多运动者使用回弹技巧或是运用外在重物或器械迫使自己拉伸，这可能在短期内会见效，但从长远来看，将造成肌肉微创，就像力量训练一样。因此应避免这类方法，坚持使用基于体操的式，以自己的力量平缓地练习。如果你使用重物或冲力练习拉伸，那过度拉伸就不可避免。如果你使用自己的肌肉力量，那么，你的神经系统就会作为自然的“安全阀门”发挥作用。



“兄弟拉伸”就是一种流行的被动拉伸。但是，如果是其他人在控制你的动作幅度，那怎样才算是过度了呢？运用主动拉伸，你的动作幅度将由自身的神经肌肉系统来控制。你将自始至终得到在你的能力水平上的完美拉伸。

在前面中，我已经为你展示了一些让关节终生健康的主要秘诀。这些秘诀也是大多数运动者所忽视的。

- 坚持那些使你身体恢复而不是让你疲惫的动作。
- 经常训练以便为关节内部提供营养。
- 练习体操式，而非采用极端的拉伸训练。

这些听起来非常简单，但也是最正确的。我知道你的心里在嘀咕—可是保罗，我应该使用什么“体操式”啊？

问得好……

3. 使用主动拉伸技巧

如果你已经读了前两章，那你会知道，我不喜欢用什么练习来让肌肉和

关节松懈。今天大多数人采用的训练方式并不是狱中训练者的方式。真正精于自身体重训练的人拥有真正刀枪不入的关节。他们不是为了放松而训练，而是为力量而训练。

柔韧而拉紧的肌肉是可以安全吸收压力的强壮关节的关键。如果要你选择自己汽车的减震器，你是愿意选橡胶还是硬钢弹簧呢？高强度的钢能够伸缩和吸收外力，远比在吸收外力之前就会被撕裂或扯断的橡胶好。

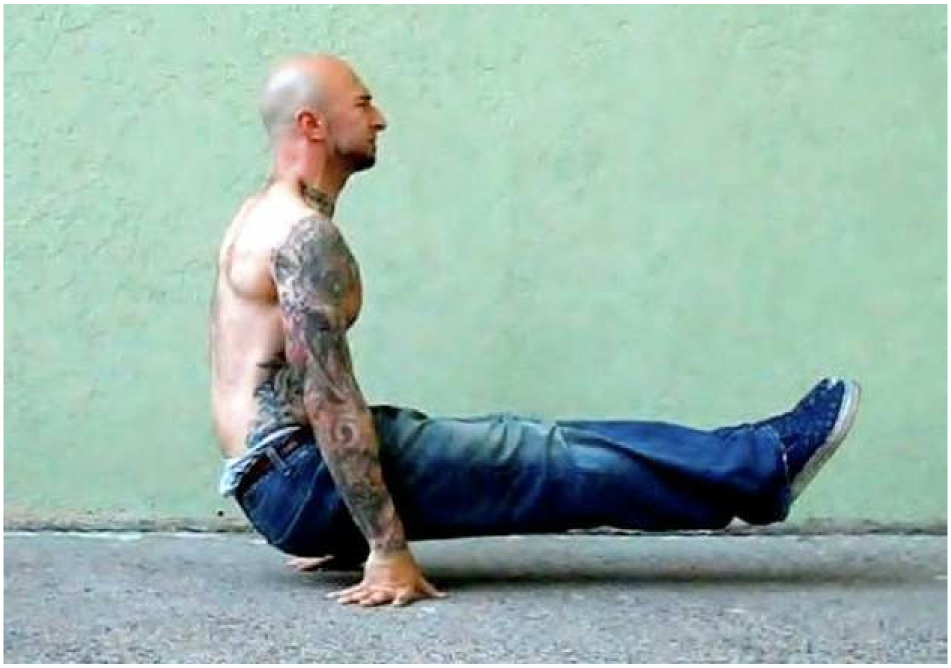
把这一原则也用到三条功能链的训练中吧！别再提那轻柔的放松技巧。松弛、放松的被动拉伸已成明日黄花。我想让你通过使用对抗性的而不是放松的肌肉力量来训练关节。这一方法即主动拉伸（上一章已论述），而且，主动拉伸促进柔韧力量的增长、提高身体的灵活性和灵敏度，可谓一箭三雕。

主动拉伸并不难，通过收缩身体一面就能使身体另一面得到拉伸。下面我们就把这一说法应用到三条功能链上。

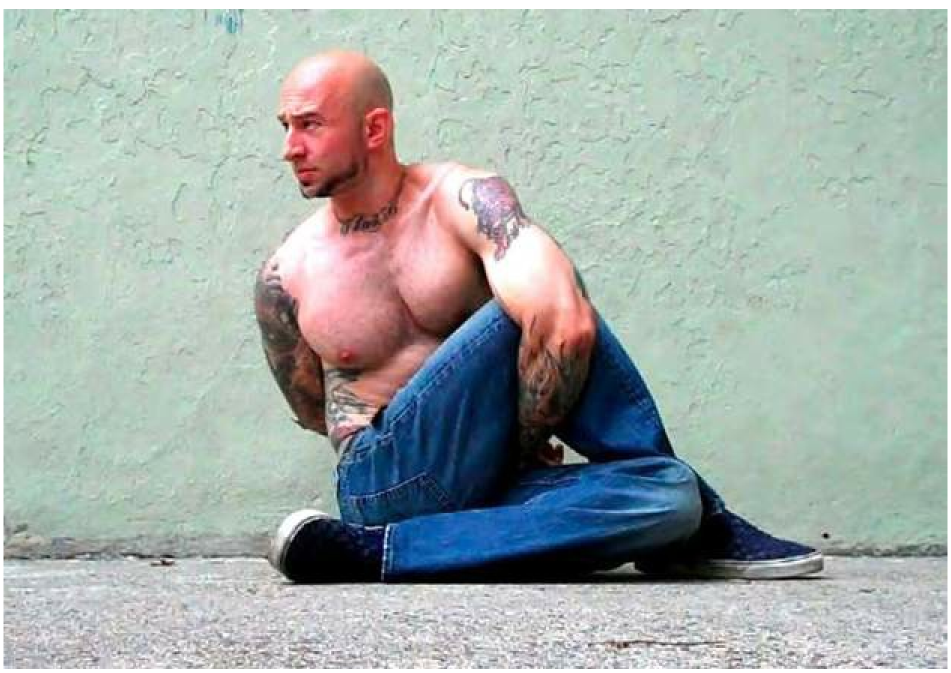
• 如果你想拉伸前链，那收缩后链即可—比如桥式。



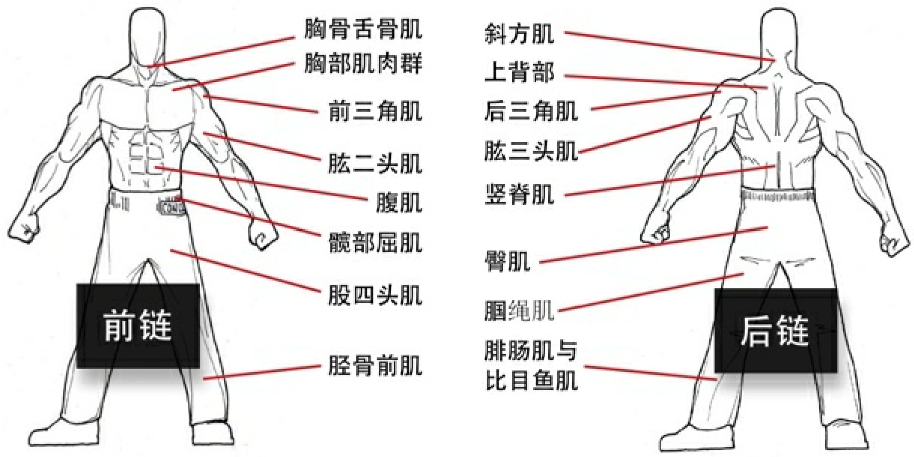
• 如果你想拉伸后链，那收缩前链即可—比如直角式（又名直角坐）。

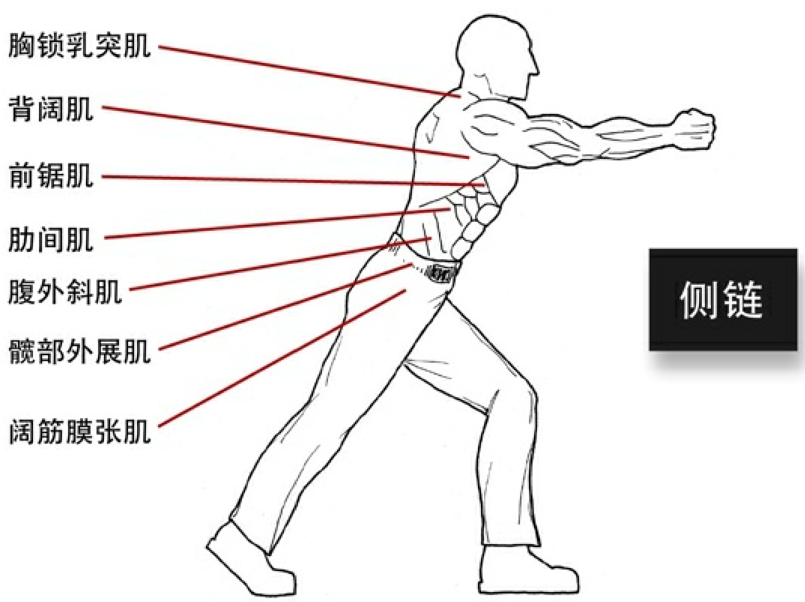


• 如果你想拉伸侧链，那收缩对面的侧链即可—比如扭转式。



三条功能链解剖图


胸骨舌骨肌
胸部肌肉群
前三角肌
肱二头肌
腹肌
髋部屈肌
股四头肌
胫骨前肌
前链
斜方肌
上背部
后三角肌
肱三头肌
竖脊肌
臀肌
腘绳肌
腓肠肌与
比目鱼肌
后链

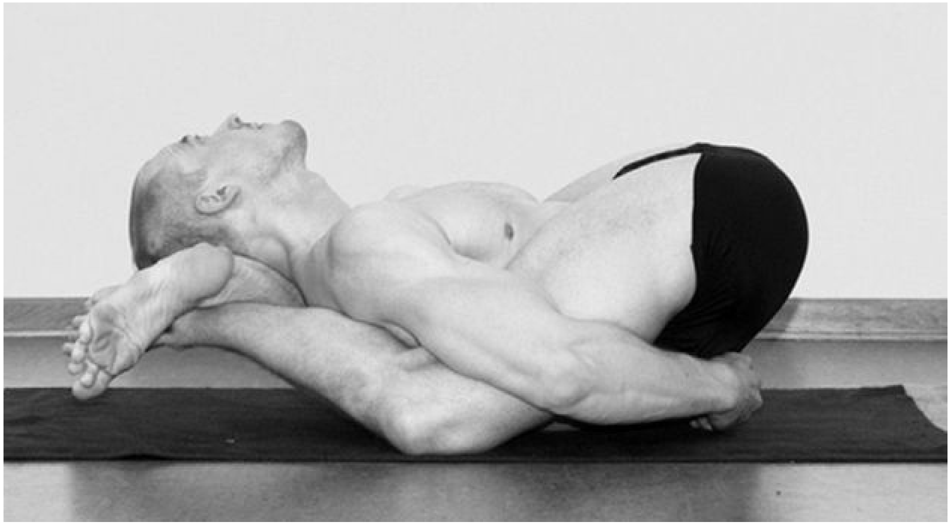

胸锁乳突肌
背阔肌
前锯肌
肋间肌
腹外斜肌
髋部外展肌
阔筋膜张肌
侧链

各链训练



这三个动作组成了“三诀”的基础，它们犹如金子一般珍贵。当你同时运用时，它们不只代表了一个伟大的关节训练计划，而且其实还是使“年久失修”的身体再次变得轻盈和像猫一样灵敏的真正的“快速修补术”。即便你不做其他力量练习，你的整个身体也依然可以保持年轻、敏捷、柔韧，并且免去疼痛之苦。要做到这一切，只需合理使用这三种技巧。

我向你展示这些技巧，如果你担心它们对于现在的自己来说太难，那大可不必担心。如果你需要，那就能练成。每个人，不管体形多么糟糕，都可以从练习三诀中获益。下一章，我就会向你展示难度低一点的动作。



有些瑜伽大师的柔韧性简直不可思议，但那却不是你我的目的。三诀是为了使僵硬的结缔组织变得“正常”，并轻柔地引导关节达到理想的动作幅度，可不是要你达到高级瑜伽的水平！

三诀的奇效

在我的学生中，运用过三诀的人都发现它有着神奇的效果。但三诀并没有那么神秘莫测，那只是我多年以来总结的有效、强大的关节训练法的精华版而已。这三项练习可以同时练就功能、力量与灵活性。这可是个惊人的组合。

但凡体操运动员都会和你说，这种训练会让你强壮。这是因为你不得不奋力收缩才能练习三诀各式。如果你还不习惯桥，那么亲自试一试，你就会明白我的意思。问题不在于要举起多大的重量，而在于需要多大程度地收缩肌肉。大多数人都不习惯高强度地收缩肌肉。就像我在上一章所说的，主动拉伸练习就像是对神经系统的调校，因为它们迫使你尽量绷紧肌肉，并强化了负责肌肉强烈收缩的神经模式。同时，反面的肌肉得以拉伸，但并不是以夸张的方式，而是在肌肉可控制的动作幅度之内。所有主动拉伸训练都是这样，但这三项练习锻炼整个肌肉链，整个身体系统都会从中受益，所以比单独使用一个个主动拉伸技巧更有效。

由于这些是相当“大”的动作，牵涉到身体的大部分或全部肌肉，所以，你的肌肉将为了保持稳定而不得不奋力应对。这是发展我在第十二章极力赞美的紧张柔韧性的最佳方式。练习直角式时，你的下背部得到拉伸，但却并没有放松。它保持紧张是因为腰部正弯曲着，而且你的背部肌肉正用力地在脊柱上拉扯，它们需要火拼一场才能维持脊柱的稳定、安全。同样，在练习桥，拉伸前链时，股四头肌和腰部必须拉紧才能保

持姿势。扭转式是令人惊叹的躯干练习，如果以正确的姿势完成它，全身肌肉都将得到收缩训练。三诀能为全身提供“柔韧力量”。

三诀也强化了肌肉骨骼的功能。之所以有些人身体差、容易受伤，其主要原因是缺乏对称。身体的某些部分收缩得很好，而其他部分却不能，一面有很好的动作幅度，而另一面却僵硬等等。这三个动作可以消除这类功能失调。比如说直角式，身体一面收缩，另一面就在拉伸，桥与扭转式也同样如此。这意味着拮抗肌的拉伸程度总是与主动肌的收缩能力匹配。此即阴阳相生相克，万物和谐平衡。当你在一个训练计划中练习三个体操式时，是在三维立体地锻炼身体，这样效果也将得到强化。

三诀所带来的恢复活力这一益处，已不限于简单的功能、力量与灵活性，而且已经深入实际治疗领域。由于这三项技巧都是“式”，而非动作，所以，它们并不会像一般体操那样积累废物、消耗肌肉。这意味着如果你处于良好的状态，那就可以每隔一天、每天、有时甚至可以一天练习好几次。这是“润滑”软骨、为关节提供营养并治疗旧伤的完美方式。

我可以给你更多理由来说明为何这三项练习在同一个计划中应用时是如此惊人，或者为何它们是如此强大。但说到底，你必须亲身练习才能真正理解。在练习后，你很快就会在身体上感受到训练的效果。

编排三诀

三诀的动作有很多不同的编排方式。你可以每天练习一式，三天一循环，或一天练习两式等等。我发现，一回练习三式的效果最为显著。

三诀训练模板

1. 桥式　练习1次，每次10秒

　　练习2次，每次5秒

至此，你的脊柱已经进行了充分的热身，可以练习下面的内容了。

2. 直角式　练习4次，每次5秒

你的脊柱与髋部已经热血灌注，关节也灵活自由。此乃练习扭转式

的最佳时机。

3. 标准扭转式　练习1次，每次20秒（每侧）

这就是你的灵活性训练—一气呵成。

这一套路也并非金科玉律。三诀可以做很多调整，比如，你可以“重组”各式，练习5秒桥，5秒直角式，5秒扭转式，然后再重复，直到达到预定的时间。你还可以有很多选择。你要学着为自己做主，多多试验，看看怎样最适合自己。下面是一些有用的指南。

升级：

大多数运动者都需要练就直角式、桥式以及标准扭转式。这没问题，在下面几章里，我介绍了每一项练习的升级步骤。从易处着手，然后找到适合自己水平的技巧，找到你自己可以完美练习的动作。不要勉强为之—切记，这是灵活性训练，而不是力量练习！

强度：

体操式应该为你提供能量，而不是让你耗费能量。保持姿势，直到你感觉肌肉兴奋起来，而不是坚持到筋疲力尽为止。如果你在这项练习上竭尽全力，那就是自找苦吃，而且也不能保持比较高的练习频率—这与我们的初衷是相反的。选用更容易的体操式，而不是你能做的最难的体操式，将有难度的动作留给力量训练。万万不可“力竭”。

时长：

每个姿势坚持多久应由你来做主。这要看你的力量、体能情况以及灵活性。少于2秒的练习没有任何意义，因为这样就还谈不上“保持”。试验并找到让你感到神清气爽，甚至精神振奋却没有疲劳之感的时长。我以往的经验是每一式至少坚持20秒。这可以分为几大块。比如：

- 练习5次，每次4秒
- 练习4次，每次5秒
- 练习1次，每次10秒，然后再练习2次，每次5秒

• 练习2次，每次10秒

……

一定要循序渐进地提升，并且起初要使用“比较容易”的体操式。你是在打算“润滑”自己的关节，可不是让关节疲劳磨损。

频率：

如果你的关节状态良好，那在力量训练的同时，每周还可以练习2~3次三诀。若是打算进行长期关节训练，我建议在非力量训练的日子，每周训练3~4次。如果你真的想消除关节上的障碍，改善灵活性或治疗旧伤，那也可以选择每天训练，但要保持在中等强度，不要进行高强度训练。一天多次的训练计划将变成你的拖累。你可以偶尔找一天进行多次训练，但要偶尔，不要经常。

即兴练习：

如果你觉得自己很僵硬，那就不要担心打乱计划，进行一次即兴的体操式练习吧！如果你背部紧张，那就停下做几次直角式。如果觉得肩部不灵活，就尝试一些扭转式等等。锻炼之后，你会感到大有改善。如果在某一段时间里你不得不久坐，比如长期坐在书桌旁或看电视太久，那么，即兴练习将成为你的及时雨。

整合锻炼：

如果你不想花费大量时间练习三诀，但又想增加自己的灵活性，那你可以把这些动作融入你的练习之中。它们可以成为非常不错的热身项目。更资深的家伙可以用这些练习作为训练之后的恢复手段。

次序：

如果你的某一条链感到疼痛或是有点紧张，那么，在练习拉伸该链的动作之前，应先练习收缩该链的动作。如果你感到背部有点僵硬，那么在练习直角式之前先练习桥式，将使你的脊柱肌肉得到热身从而放松，这将使直角式练习更轻松。

更上一层楼：

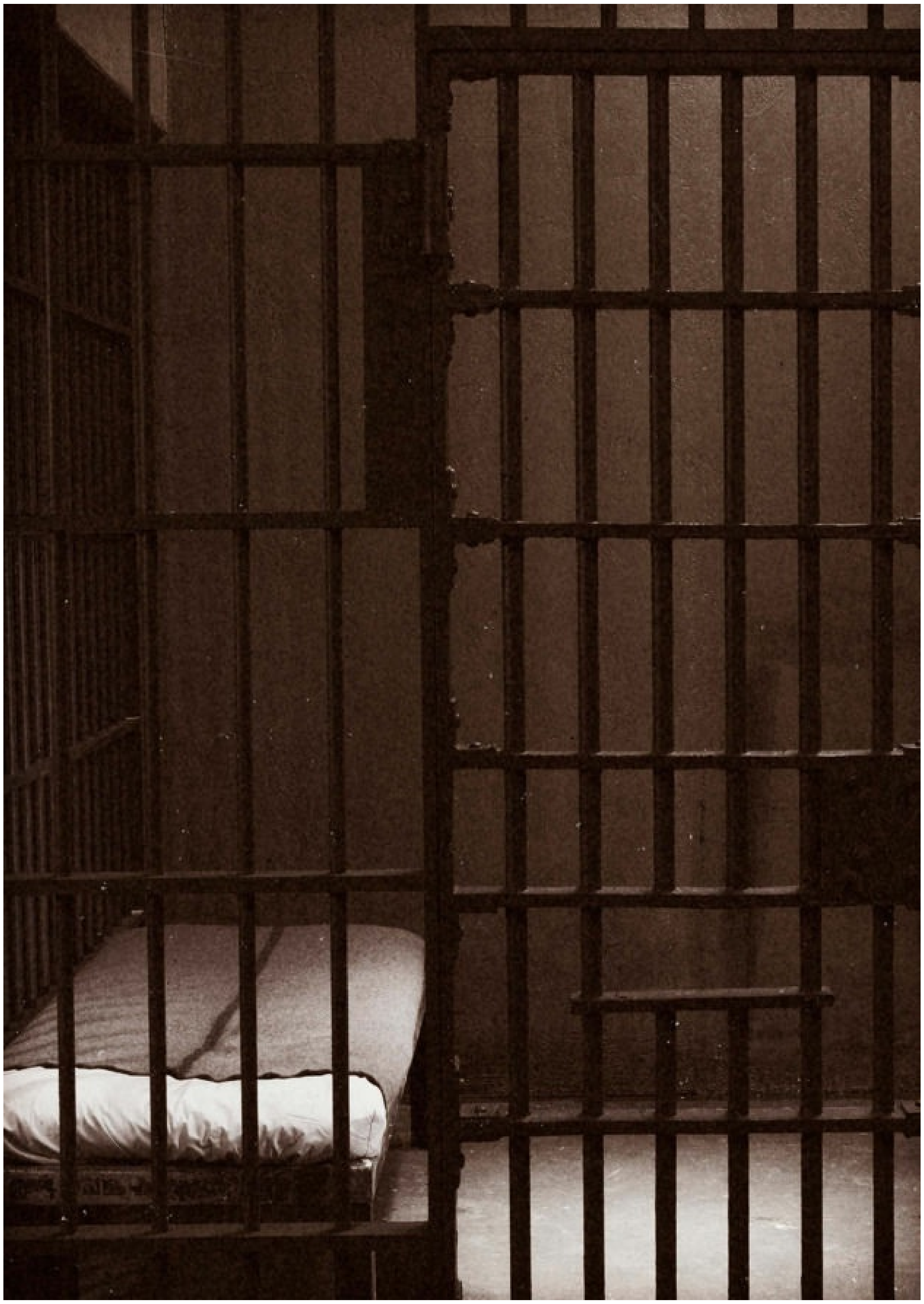
我并不推崇极端的柔韧性。没有证据表明，练就马戏团演员那样的畸形扭曲能够增加力量，对关节有益，或是改善身体素质。但有很多证据表明，更高水平的柔韧性可以让肌肉松懈，使你更容易受伤。一旦你练到了桥式、直角式以及标准扭转式，你就已经达到了最佳的有用的动作幅度。在拉伸练习的范畴中的确有更高端的项目，但你根本不需要。关节灵活性训练与力量练习不同，并非多多益善。

熄灯！

采纳我刚才给你的一些建议，你应该就可以准备开始练习三诀了。你只需要找到适合现在能力水平的3种动作。后面三章详细介绍的训练内容将让你获得（或重获）没有疼痛的、具有适应性和完美灵活性的关节。

……还等什么？现在就试试吧！

无论什么时候，只要有运动者问我有关练就强壮的关节与肌腱的问题，我都会告诉他们如何发展柔韧力量。有许许多多的自身体重练习可以练



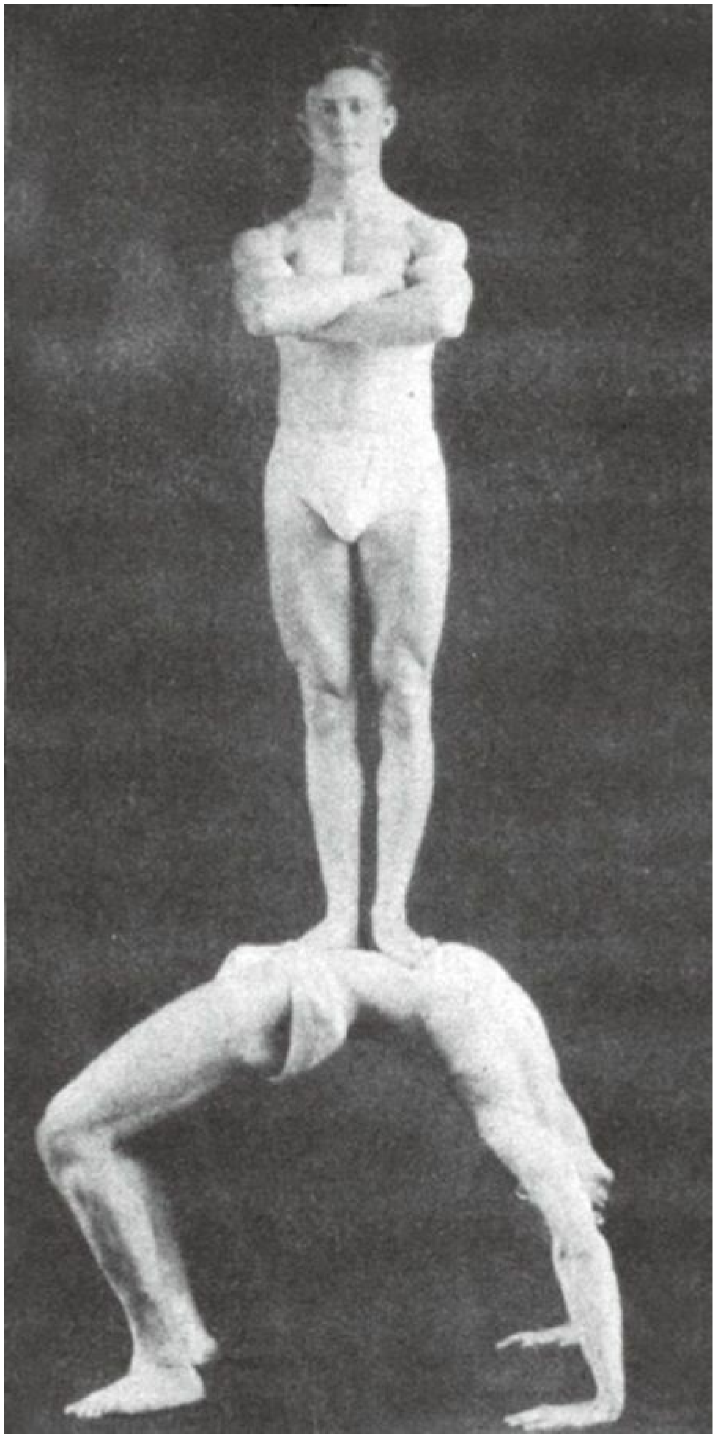
第十五章　终极康复和修复技巧

桥　式

无论什么时候，只要有运动者问我有关练就强壮的关节与肌腱的问题，我都会告诉他们如何发展柔韧力量。有许许多多的自身体重练习可以练

就肘部、膝盖、腕部等部位的紧张柔韧性。但我总是明确地建议：应以训练脊柱为先。

脊柱代表了身体结构的深层中心线，就类似汽车里的万向接头，或建筑中的主要承重大梁。如果中心线失常，甚至只是轻微失常，那么身体其他部位也会失衡。这包括髋部、肩部以及四肢，甚至包括手指与脚趾。相信我，它直接与生猛的能力、粗犷的力量以及刀枪不入的关节相关。你的整个肌肉骨骼系统都是围绕脊柱而建立的。如果你的脊柱不强大，不笔直，那从长久来说，身体的其他关节也就不会强大，也难免有疼痛之苦。



脊柱的深层肌肉比胸大肌或肱二头肌的健康与力量要重要千百倍。现代的训练者都忽略了这些肌肉，但前辈运动者却以他们的“背部力量”为骄傲。

我们要勇于面对这种疼痛。当大多数人谈及脆弱的关节或是“疼痛”时，糟糕的背部总是被第一个抱怨。据最近的研究，80%的美国人背部都有这样那样的问题，而且这些人还不仅仅是年迈体弱者。引起这些痛苦与

功能不佳的罪魁祸首是什么呢？正是在脊柱的深层肌肉。当这些肌肉脆弱的时候，组成脊柱的椎骨就不能合适地堆叠起来。在有负重时（有时甚至仅仅是自身体重），这些椎骨便扭成了使人感到不舒服的姿势。最终，这些椎间盘就以这种脆弱的姿态“固定”下来，而这将导致失衡的运动，甚至是不对称的身体缺陷。而最后的结果就是疼痛以及行动不便，运动竞赛也因此成为不可能的事情了。这也就是为何像亚历山大疗法、费尔登克莱斯方法以及普拉提都强调身姿、加强脊柱力量的原因之一。深层力量练习是减轻背痛、恢复功能的唯一方式。如果你去找医生来治疗疼痛，他也只能给你开点止痛药。除了毒害身体、暂时遮掩一下症状之外，屁事不顶。

幸运的是，对于引起背部疼痛的柔弱深层肌肉，还有一副永恒的解药，这就是古老的桥。我在《囚徒健身》中用了整整一章来讲述这个技巧。

静态桥与动态桥

在《囚徒健身》中，我集中阐述了动态桥，即需要上下移动身体的桥，与俯卧撑或深蹲无异。动态的运动风格在狱中相当普遍，因为这是一并练就肌肉、耐力以及关节力量的最好方式。如果你纯粹想用桥来调整脊柱、增加各关节的力量、恢复椎间盘，那你无须拼命在动态桥上下功夫。你倒是可以练习静态桥，撑起身体做好姿势，然后在顶部姿势保持住。这样做对关节有好处，但又不会使身体太疲劳。你可以以更高的频率练习。正如我在上一章所说，难度较低的、更加经常地练习桥式，会更快地增加灵活性、“润滑”关节。

提升你自己的桥

只要稍微付出一点努力，即便最僵硬、最紧张的身体，也能做出相当令人敬佩的桥式，这不会耗费你很多时间，但你应当一步步地进行。我在后文将教授4项简单的升级练习，使你一步步做到完美的桥式。熟悉《囚徒健身》的人会明白这些升级练习背后的逻辑。

至此，你应该理解了以保护关节健康为目标的桥式不同于以锻炼肌肉力量和耐力为目标的动态桥。切记：

- 练习桥式时，每式应坚持20秒（这可以细分为多次）。
- 要追求动作的完美，而不是动作的难度。

- 不要把肌肉练到酸痛或是使自己“力竭”。
- 关节“润滑”训练应该是提供能量，而非耗尽能量。
- 经常训练以保持灵活性，但不要拖累肌肉。

多说无益。开始升级吧！

第一式 短桥式

动作

平躺在地，双脚平放在地上，与你的髋部相距6~8英寸（15.24~20.32厘米）。这是起始姿势。通过双脚下压，髋部与背部离地，直到只有肩部和双脚支撑身体。在此，你的大腿与躯干应该成一条直线。这是支撑姿势（见下图）。保持此姿势，尽量平缓呼吸，达到规定时间。然后反向动作，慢慢回到起始姿势。

深度解析

短桥式是开始“润滑”髋部与脊柱的理想方式。由于膝盖弯曲，前链得到轻微拉伸，而且背部也没有受到太多压力。以短桥式开始的实用灵活性训练将锻炼和增强纵贯脊柱的肌肉，练就腹部僵硬肌肉的基本柔韧性。膝盖（分泌滑液的关节）也会从中得到少许的治疗功效。这是开始关节训练的完美方式。



通过双脚下压，髋部与背部离地，直到只有肩部和双脚支撑身体。在此，你的大腿与躯干应该成一条直线。

第二式 直桥式

动作

在地上坐直，双腿向前伸展，双脚分开,与肩同宽。把手掌平放在身体两侧。手掌下压，同时向上推髋部，直到双腿和躯干成一条直线。下颚上抬，眼睛望着天花板。这是支撑姿势（见下图）。保持此姿势，尽量平缓呼吸，达到规定时间。然后反向动作，慢慢回到起始姿势。

深度解析

直桥式中，上肢和下肢作为支架协同发力，这个动作开始锻炼肩部后侧的深层肌肉，同时也轻轻拉伸肩部前侧和胸部的肌肉。双腿伸直也更加激活了股二头肌，而且可以让膝盖后面的肌腱产生紧张柔韧性。双腿伸直这一姿势更好地调动了腹部肌肉，使髋部屈肌放松。而力量型运动员身上的这些部位都是出了名的僵硬。



手掌下压，同时向上推髋部，直到双腿和躯干成一条直线。下颚上抬，眼睛望着天花板。

第三式 高低桥式

动作

练习高低桥式需要一个物体，大约与监狱里的床铺同高。仰卧在支撑物边缘，髋部不与其接触，两脚平放在地面，分开，与肩同宽。双手置于头部两侧，手指指向双脚。通过双手下压，向上推举髋部，后背形成弓形，直到你的头部与身体完全脱离床铺。眼睛看着身后的墙壁。这是支撑姿势（见下图）。保持此姿势，尽量平缓呼吸，达到规定时间。然后反向慢慢回到起始姿势。

深度解析

高低桥式是从直桥式的支撑姿势继续升级。该练习仍然在收缩后链的同时拉伸前链，但通过这样一个姿势，上身的关节也真正开始受益。“双手置于头部两侧”这一姿势，打开了胸腔，略微放松了紧绷的肩袖，并开始锻炼腰部与肘部（它们在小负荷下被拉伸）的柔韧力量。



通过双手下压，向上推举髋部，后背形成弓形，直到你的头部与身体完全脱离床铺。眼睛看着身后的墙壁。

第四式　顶桥式

动作

平躺在地上，双脚分开，与肩同宽，距髋部6~8英寸（15.24~20.32厘米）。双手放置在头部两侧，肘部指向上方，手掌平放在地上，手指朝向脚趾。尽量抬高髋部，使身体离开地面。在这一动作过程中，头部保持与地面接触，并且向后转，直到头顶触地。切记，要使用两臂的力量推起身体，颈部只是略略辅助保持平衡。这是支撑姿势（见下图）。在支撑过程中尽量使呼吸平缓。然后慢慢降低身体。

深度解析

顶桥式与《囚徒健身》中详述的动态的半桥略有不同。在这一式中，我让你像使用杠杆一样使用头部，与反颈桥（详见第十章）类似，只是强度略小。由于你的头部一直保持与地面接触，所以，这一桥式的锻炼效果没有标准桥式那样显著，而且施加在肩袖上的压力也略小。顶桥式因此成为完美的过渡练习。



尽量抬高髋部，使身体离开地面。在这一动作过程中，头部保持与地面接触，并且向后转，直到头顶触地。

第五式　标准桥式

动作

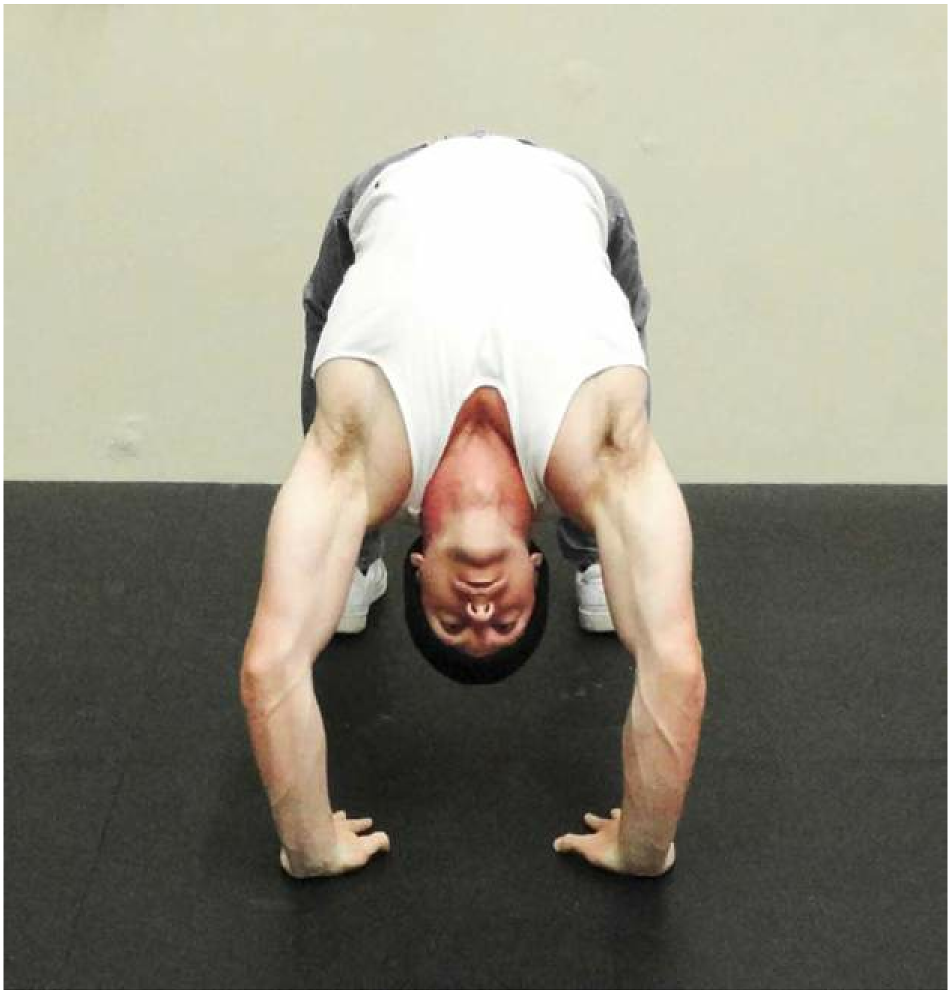
平躺在地上，双脚分开，与肩同宽，距髋部6~8英寸（15.24~20.32厘米）。双手放置在头部两侧，肘部指向上方，手掌平放在地上，手指朝向

向脚趾。尽量抬高髋部，使身体离开地面。允许头部在两臂间向后倾斜，这样你就可以看到背后的墙壁了。

继续靠两臂和双腿推动身体，直到身体尽可能地形成弓形，然后调整身体至相对舒适的位置。这是支撑姿势（见下图）。在支撑过程中尽量使呼吸平缓。然后慢慢降低身体。



尽量抬高髋部，使身体离开地面。允许头部在两臂间向后倾斜，这样你就可以看到背后的墙壁了。



继续靠两臂和双腿推动身体，直到身体尽可能地形成弓形，然后调整身体至相对舒适的位置。

刀枪不入的关节：效果！

桥式的益处足以再写一本书！在这里，我仅列举一二。

• 练习桥式可以增强后链的力量。与大多数杠铃练习不同，桥式可以锻炼脊柱的深层肌肉。当这些肌肉强壮之后，它们就会像整个背部的铠甲一样，使脊柱能够正确地排列成行，治愈背部的旧伤，并减少新伤发生的概率。

• 桥式强有力地主动拉伸身体的整个前链，可以解放僵硬的髋部屈肌，还可以打开腹部、大腿以及膝盖的“结”。

• 许多武术家（训练高位踢腿）在拉伸时身体前倾。这使他们整个

身体的背部很柔韧，而同时前链极其僵硬。桥式能使他们的身体重新恢复平衡，拉伸前链，并弥补任何不均衡的柔韧性。

- 向后旋转的肩部姿势将增加肩袖里小肌肉的力量，在一定程度上，直线式的举重不可能做到这一点。

- 肩部的肌肉与结缔组织常常会发生供血不足，这也就是为何该部位易于出现无法治疗的“恼人小伤”的原因。经常练习桥式可以为这些部位提供新鲜血液，促进血液循环，增强治疗效果。

- 手臂在负荷之下拉伸的姿势可以非常好地锻炼肘部与腕部的紧张柔韧性。把“柔韧力量”融入力量训练和日常活动可以减少肘部与前臂出现问题的机会，比如网球肘、高尔夫球肘、腕管综合征等等。

- 许多健美者都在忍受肩部下塌，这通常是由过度卧推引起的。桥式可以把胸部肌肉拉回，解决身姿问题，扩充胸腔，增加肺活量。

更上一层楼？

许多运动者在琢磨，在掌握了桥之后，应当何去何从。答案是：哪儿也不用去。你可以进入难度更大的动作中，你可以不断增加难度，直到脚跟可以碰到头颅，但那并不会改善你的关节健康。即便你做到了，那也只是让你的身体更加松懈，为受伤做好了准备而已。

话说回来，我很少见到有人能做完美的桥。真正理想的桥要求运动者双臂与双腿挺直，而这所要求的肌肉力量与结缔组织的柔韧性极少有人（除了瑜伽大师或专业舞蹈演员）能够具备。所以，你就不要在桥式之外再增加练习了。桥具备对脊柱而言最理想的后向动作幅度。如果你达到了练习完美桥都轻而易举的地步，那真是恭喜。因为根据脊柱的功能来说，那可不是“高原”—而是“巅峰”。

熄灯！

桥式将让你的脊柱刀枪不入，并且调校你的中线肌肉，这些肌肉是其他训练方法无法触及的。但你不需要急着练习标准桥式。慢慢来，从易处入手，经常练习，让关节保持有营养和润滑的状态，这会对你的身体很有好处。

为了健康与灵活而训练脊柱与硬派的力量训练不同。难度更大的动态类型的桥式，比如铁板桥，并不比桥式需要更多的柔韧性，但它们对脊柱与躯干肌肉的锻炼效果的确更好。如果你为了背部的力量而训练，那可以每周留出一或两天来练习《囚徒健身》中安排的动态桥。把三诀训练集中到调校关节的练习上，而不是硬派的力量训练上！



第十六章　内外兼修治疗糟糕的髋部与下背部

直角式

就像贯穿在身体后面的脊柱一样，腰部和髋部的下肢带区则是另一个现代训练者很可能出问题的关键部位。如今，每个人都痴迷于外在形象——可见的“六块”腹直肌的厚度。但是，深层、内在的核心肌肉呢，比如腰大肌、髋部屈肌、髂肌、腹横肌等等？要说到力量与功能，这些关键肌肉可远比外在的可见肌肉重要，但这些肌肉却遭到忽视，甚至是有意忽略。随便从报摊上拿起一本《腹肌特训》，你就有机会看到作者告诉你从腹肌动作中分离髋部屈肌的“秘诀”。这真是疯了！外在肌肉的生长却要以深层的核心肌肉为代价。如今，人们都搞不懂为何现代人（尤其是那些曾经是运动员的人）会受髋部问题如肌腱炎、坐骨神经痛、骨关节炎等折磨。当稳定躯干与髋部的肌肉都已经出了问题，你怎么还能期待拥有强壮的下半身呢？这将影响你的一举一动！

老派的健身文化拥护者理解腹部深层肌肉的重要性。在追求巨大力量与外在肌肉的过程中，西方现代思想家都已经快忘了这一点，但在东方，这一点仍然被传承着。看看功夫大师们——他们都是从丹田呼吸并完成动作的。李小龙便深通此理。与他那个时代的美国“肌肉男”不同，他并不相信力量来自大块头的手臂。他知道强大的力量与功能都来自腰部，这就是他为何首先训练核心肌肉（髋部、中段、脊柱）的原因。日本武术家也奉行同样的原则。任何研究合气道或古典柔术的人都熟悉丹田或hara这个词，这是与人体深层中心相关的重要概念。



在东方的健身文化中，功能上的中心（丹田，日语作tanden）被视为所有身体能量的源头。这个概念有其解剖学上的基础——重力的中心。

在日本，整个战斗体系都基于这一概念。多年以来，围绕这一概念的论述已经太多，但其原始概念却并没有你想的那么神秘。日本武术家理解的力量是由身体重心推出去的。那就是他们把灵魂放在腹部的原因，也是为什么日本武士愿意以剖腹自裁的原因。

武术家们深知，发展腹部深层肌肉不仅仅是为了练就什么了不起的六块腹肌。你需要训练能稳定躯干与双腿的肌肉与肌腱。卷腹、孤立练习以及器械训练都是外在的，要求抬腿并踢出的强有力的主动柔韧技巧则是内在的。我并不在意你的腹部有多“性感”，如果你不能在高过头上的横杆上悬吊并完美地把腿举出，那么你腹部和髋部的深层肌肉就是脆弱的。你就需要对此有所作为。

悬垂举腿与直角式

悬垂举腿是增强髋部深层肌肉与内脏的理想方式，但它对力量的消耗太大了，没法经常练习。正如我在第十四章所解释的，分泌滑液的关节需要定期“润滑”，对力量要求如此高的练习并不适合经常做。为了获取最大的锻炼收益，要在你的力量训练日程中保留悬垂举腿，并在你的三诀训练日程中更多地增加一些直角式。

直角式是可以融入任何“刀枪不入的关节”训练的优秀小窍门。集中于举腿动作的顶部姿势不仅可以让你的深层肌肉最大限度地收缩，而且也可以拉伸脊柱，并锻炼下背部的“柔韧力量”。由于腰部肌肉是固定在脊柱上的，所以在强有力的前链收缩过程中，下背部也必须紧绷，才能保持自身稳定—这使得直角式成为平缓锻炼背部的紧张柔韧性，使之更强壮、减少受伤概率的安全方式。你可以在悬吊时练习直角式，但是，如果要经常练习，那么采用离地练习的方式会更方便，因为这无须器械。

提升你自己的举腿式

切记—三诀是主观训练计划，改善主观素质比如关节的感受与反应的方式。它并不适合产生客观的结果，比如增长力量。当你开始运用举腿式时，先选一个适合自己的练习—不要将其视为进到下一式的垫脚石。当你锻炼到觉得这一式对你已经毫无难度时，再尝试更难的变式。

20秒的体操式锻炼（可以细分为几次）用来拉伸和润滑关节，那可是绰绰有余。如果你想要在升级过程中冲刺，那么，增加更多时长会有帮助。但为何要把精力花费在这些特技上呢？如果你真的想要获得更强大的力量，就把更多精力投入到悬垂举腿上吧！

第一式　曲腿式

动作

为了练习此式，你需要找一把带扶手的坚固的椅子。如果在健身房里，你也可以使用双杠。两臂伸直（或略微弯曲）抓住椅子扶手以支撑上身，膝盖向上提。在动作顶部，你的大腿至少应与地面平行（见下图）。随着时间的推移，这一式将变得更加容易，那时你可以尝试把膝盖抬得更高，以便更好地进行主动拉伸。最终，你将能够把膝盖提到靠近胸部的位置。在整个动作过程中，双脚、双腿应保持并拢，并保持正常呼吸。

深度解析

大多数训练者都曾躺在地上锻炼自己的“腹肌”，即练习卷腹。他们听说这可以将腹肌与髋部和下背部脱离开来单独锻炼。但由于这些肌肉一向是一同发力的，所以，使用这种方法只会导致身体的不平衡。曲腿式可以作为非常出色的纠正练习，因为它不仅可以增强你身体的核心肌肉，也可以使腰部肌肉开始产生紧张柔韧性——腰部肌肉在奋力保持身体稳定的同时，也受到了拉伸。



两臂伸直（或略微弯曲）抓住椅子扶手以支撑上身，膝盖向上提。在动作顶部，你的大腿至少应与地面平行。



这些练习都经过尝试和检验。伟大的大力士托马斯·英奇在100多年前曾练习过这一式。

第二式　直腿式

动作

练习这一式也需要上一式用到的椅子或其他设备。两臂伸直（或略微弯曲）抓住椅子扶手以支撑上身，膝盖向上提。在动作顶部，你的大腿至少应该与地面平行（曲腿式）。然后，伸直双腿，直到它们伸直并锁定。这意味着你的双脚会下沉，双腿成倾斜的对角线（见下图）。不错，保持这个姿势不动，双脚、双腿保持并拢，正常呼吸。

深度解析

一旦你的背部和中段适应了曲腿式的要求，那么，就该到通过伸直双腿来继续前进的时候了。这就是直腿式的目的。由于后链的肌肉都相互连接，所以，通过双腿锁定来拉伸腘绳肌也会增加对下背部和腰部的拉伸。这增加了那些部位的紧张柔韧性，增强了髋部的肌肉，并且为训练者练习更难的式做好了准备。



两臂伸直（或略微弯曲）抓住椅子扶手以支撑上身，膝盖向上提。在动作顶部，你的大腿至少应该与地面平行。然后，伸直双腿，直到它们伸直并锁定。这意味着你的双脚会下沉，双腿形成倾斜的对角线。

第三式　折腿式

动作

先坐在地上，双手放在髋部两旁，双腿并拢，适当弯曲。两臂伸直，支撑整个身体，下压，直到髋部和双脚离地，只有平放的双手与地面接触

（见下图）。如果在开始时此练习对你来说难度过大，那么，你也可以在手掌下垫几本书以降低难度。等练到不费力时，再尝试用拳头练习，最后再用手掌练习。

深度解析

折腿式看起来与曲腿式没有什么大不同，但不骗你，离地训练代表全新的能力水平。为保持双脚和髋部离开地面，你的躯干必须奋力拉住髋部，使之保持在手掌以上的位置。这说起来容易，做起来就难了，但此式能带给我们的成果也非常丰厚：更强的肌肉收缩以及脊柱令人印象深刻的柔韧力量。因为想要保持此姿势，脊柱就不得不一直紧张。



双腿并拢，适当弯曲。两臂伸直，支撑整个身体，下压，直到髋部和双脚离地，只有平放的双手与地面接触。

第四式　偏重折腿式

动作

坐在地上，先完成折腿式。然后伸直一条腿，尽量向远伸，最终锁定这条腿，另一条腿则保持弯曲状态。下身不要触地（见下图）。然后把伸直的腿收回，用另一条腿重复此动作，练习相同时间。随着你单腿伸出能坚持的时间不断变长，完成动作也更加轻松，你可以慢慢把弯曲的那

条腿也伸出去。这是一个过渡的式，帮助你达到标准的直角式。

深度解析

偏重折腿式是折腿式的自然延伸。伸直一条腿延长了身体重量的力臂，增加了对于髋部屈肌的力量要求，同时也拉伸了腘绳肌和下背部。如果你能花点时间练习折腿式并从中获益，那么，完成这一变式应该不会有太大问题。你终将从中获得柔韧力量。



把伸直的腿收回，用另一条腿重复此动作，练习相同时间。随着你单腿伸出能坚持的时间不断变长，完成动作也更加轻松，你可以慢慢把弯曲的那条腿也伸出去。

第五式　直角式

动作

坐在地上，两手放在髋部两侧。双腿并拢，伸直，脚趾向上。伸直手臂，手掌下压，支撑起整个身体，直到你的髋部和双腿离地，只有平放的双手触地。双腿应该至少与地面平行（见下图1）。与地面上练习的其他各式相同，在刚开始练习时，可以垫几本书或用拳头着地（见下图2），这样会更容易些。如果对你来说直角式难度太低，那么，你可以慢慢抬起保持伸直状态的双腿（称为锐角式），以此增加拉伸度。在整个过程中，正常呼吸，内脏保持紧绷（所有举腿的式都应该做到这一点）。



伸直手臂，手掌下压，支撑起整个身体，直到你的髋部和双腿离地，只有平放的双手触地。双腿应该至少与地面平行。



与地面上练习的其他各式相同，在刚开始练习时，可以垫几本书或用拳头着地。

刀枪不入的关节：成果！

直角式对于提升僵硬的“问题点”（包括髋部与下背部在内）的灵活性和整体性有极好的效果。

- 大多数运动者习惯通过前屈拉伸自己的后链，或运用重力进行被动拉伸。直角式则运用肌肉收缩主动拉伸后链。结果，直角式加大了能用的动作幅度，增强了可以控制的柔韧性。

- 直角式增大了能用的动作幅度，将造就更现实、更健康、更安全、更强壮的动作模式。

- 为了保持髋部稳定，下背部在拉伸过程中必须保持紧张。这练就了紧张柔韧性，即“柔韧力量”。

- 增加下背部柔韧力量的水平将使因举重而引起的急性损伤得到缓解。哪有运动者不想拥有刀枪不入的背部呢？

- 直角式能增强髋部的深层组织，增加骨骼附近的肌肉力量，减少髋部慢性疼痛或受伤的概率。

- 直角式是打开腰椎椎骨的完美方式，这可以促进滑液循环，以滋养、润滑这些关节。

- 在所有举腿动作中，都要平缓呼吸，保持腹部紧缩。这可以增强腹横肌的力量，减少产生疝气的可能性，当然，对消除大肚腩也有效果。

- 把直角式作为三诀训练计划之一，可以增加下背部的血液流动和营养供给，治疗发炎的组织、旧伤，甚至可以治疗受损的椎间盘。

- 经常练习直角式将使髋部的粘连与僵硬消失，让你感觉腿部轻松，并且可以解放僵硬的椎间盘。

更上一层楼？

正如我已经表明的，如果你感觉直角式实在太简单，你身体的各链根本就没有得到充分拉伸或收缩，那你可以通过举起双脚来提高要求（即锐角式），此时腿部仍要保持紧绷。

直角式与锐角式并非全然不同的练习。更准确地说，锐角式不过是直角式的延伸。最后，二者都是相同基本技巧的扩展，随便你叫这个基本技巧什么吧！



把腿抬到水平以上将会更加充分地拉伸后链，而且还是在更大的张力之下。这可谓真正的柔韧力量。

一旦你可以做锐角式，你就已经达到一般人达不到的水平，此时你就真的无须再继续前行不止，以求在关节上获得更多益处了。当然你还可以找到更难的动作，但切记，这已经不该是你锻炼的重点了。拥有力量固然好，但三诀旨在规律地提供补给、润滑关节、治疗破旧受损的身体，同时平缓地伸展或放松过早僵硬的部位。学习专业体操技巧或马戏团杂技确实很酷，但那有助于你达到以上这些特定目标吗？绝对不会。

本章所包含的几种姿势就是练就刀枪不入的关节所需要的全部。

熄灯！

这是一个简单的算式：

下背部疼痛+脆弱的髋部=现代训练者的“祸根”

说来让人难过，这些问题通常已经被视为生活的一部分。人们以为这些

问题的出现或是因为上了年纪，或是因为使用过度，或是人体本身的设计缺陷所致。其实根本不是这么回事。

现代的腹肌训练，即在健身房地板上做那些无穷无尽的卷腹，经常与背部疼痛以及脊柱不适相关。为什么？锻炼腹部会带来背痛？

并不是这样。孤立地锻炼腹部会带来背痛。许多积极分子为了锻炼“核心”而尝试普拉提，不得不背部离地地练习举腿。猜猜老虎·伍兹（Tiger Woods）、帕特·凯什（Pat Cash）和柯特·希林（Curt Shilling）练习这些动作时“发现”了什么？这些慢性背痛将灰飞烟灭。在他们放弃了超级流行的孤立腹肌动作，开始以举腿式锻炼腹部和背部时，他们的关节就开始变得强壮，更有实际效用，也更健康了。

别慌，为了获得同样的效果，你不需要运用过于复杂的新体系来胡闹，比如说普拉提。小子，忘了其他姿势，就运用你需要的主动拉伸技巧——直角式吧。



第十七章　解放三条功能链

扭转式

如果你想拥有强有力的关节，只训练手臂与双腿是没有意义的。实际上动作是基于物理中心的，是从躯干尤其是脊柱、盆骨带以及上肢带向外辐射的。如果这3个部位是脆弱的，那身体其他部位再强壮也毫无意

义。

现代的健美者并不理解这一点。他们为了肌肉发达的手臂和厚实强壮的大腿而训练，但他们却不理解自己为何还会受慢性和急性损伤的折磨。这是由于他们只留意自己的外在肌肉，即可以用来炫耀的东西，但却让位于身体深层的肌肉变得脆弱、僵硬。这就是症结所在。深层肌肉负责支撑整个肌肉骨骼系统，它们应该健康而有用。它就像建筑的地基，而在脆弱的深层肌肉之上培养大块头的外在肌肉无异于在低劣、不深的地基上建摩天大楼，出现问题在所难免！

消除深层的肩部疼痛与弱点

在本书的这一部分，我们已经讨论了脆弱的脊柱（由桥式解决）和脆弱的盆骨带（由直角式解决），而上肢带是另一个被现代健身房中的训练者所忽视的“深层”肌肉群。大多数举重练习者都会针对肩部周围的胸大肌、背阔肌、三角肌进行大负荷练习，但内部肌肉—比如肩袖却根本没有得到训练。没有主动拉伸训练的帮助，它们会一直发炎、疼痛，最终“一命呜呼”，凝结在一起。和任何长期进行重量训练的人聊天，他很可能会告诉你，他饱受一些可怕的、“反常的”肩伤的折磨。其实，这些伤痛并非“意外”。如果训练者使用僵硬、脆弱的肩袖进行高负荷的推举力量训练，那伤痛也就在所难免。可惜，大多数训练者对于主动柔韧性训练一知半解，他们确实不知道如何运用正确的主动柔韧训练保养上肢带。因为这种无知，这些家伙就像对待其他肌肉一样对待深层的肩袖，使用小哑铃或是低强度的弹力绳来尝试锻炼。重量固定的多次数练习并不会让你的肩袖增加力量，久而久之，反而可能会让你的肩部更难受。



你的双肩是球窝关节。大自然的这一设计让肩部可以扭转、旋转以及绕圈。可是，大多数练习器械都是在强迫两臂以直线方式运动。这也难怪肩部的内部结构在锻炼中变得僵硬和失衡了。这种破坏可以通过特殊的自身体重扭转练习消除。

训练肩袖最精巧的方式就是自身体重训练—主动柔韧扭转练习。该练习可以拉伸并松开你的肩袖，并赋予它们这种特殊的“柔韧力量”。我们在第十二章讨论过“柔韧力量”。相信我，如果你学会如何正确扭转，那你就可以和肩部问题说再见了。我将在下面向你展示如何做。

七艺？

我现在要教给你一些事情。我在《囚徒健身》中确定“六艺”（俯卧撑、深蹲、引体向上、举腿、桥、倒立撑）时，差点就把扭转也列入其中了。可见我多么相信扭转的力量。没错，扭转对背部大有好处，而且还特别能提升身体躯干的柔韧性，这些事情很少有运动者仔细思量（他们大多数都只参考武术家们的方法，仅拉伸双腿而已）。扭转对于消除肩部疼痛有神奇的功效，另外，还可以锻炼侧链——这方面，我在六艺中并没有专门谈及。

最后，我还是忍痛割爱，放弃了扭转。因为它并不是真正的力量练习，而且也与六艺不合拍—六艺更偏向于传统体操。但这却丝毫无损于我对扭转的敬意。

让我们再转一次吧

如果你正在按照《囚徒健身》进行锻炼，那你已经获得了能从桥式（出自动态的桥）和直角式（出自举腿）中获得的一些好处。如果你不想或感觉不需要练习像三诀这样的单独为关节健康和灵活性设计的训练计划，那也没关系。但是，如果你对本书的其他内容并不感兴趣，那至少也要增加一项扭转训练。

扭转训练一周进行两次足矣，三次更佳。你可以把它们增加到自身体重训练计划中，或是单独留出一天来练习。扭转给身体的好处令人惊叹，它可以调校脊柱，解放僵硬的背部，治愈并增强肩袖。而且，它还可以增强并拉伸身体的侧面，甚至能以健康的方式拉伸肘部与前臂。

那么，已经准备好把扭转增加到训练计划中了吗？很好，兄弟。你不会为此感到后悔的。

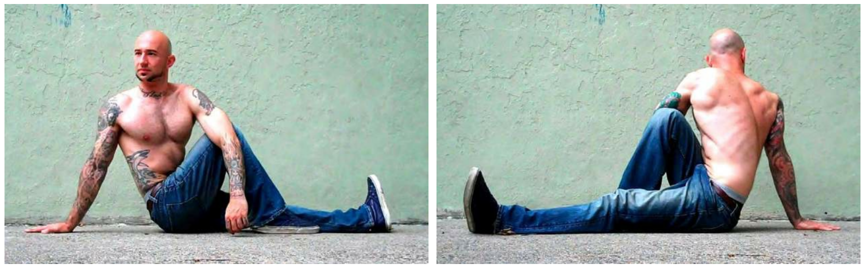
第一式　直腿扭转式

动作

双腿并拢向前伸直，坐在地板上。弯曲一条腿，将同侧的这只脚置于另一条腿的膝盖内侧并平放在地板上。相对那侧的肩部向屈腿一侧扭转，并且肘部在弯曲那条腿的膝盖外侧。颈部和头部可以随躯干自然转动。把另一侧手放在身后，手臂伸直，然后以伸直的这只手臂支撑身体（见下图）。保持该姿势一定的时间，试着尽可能地自然呼吸。换另一侧练习相同时间。

深度解析

这一基本的扭转式，大多数没有严重伤病或残疾之人都可以做到。学习这一扭转式对于日后练习各种扭转式都是必要的。由于手臂的支撑与伸直的大腿，这一扭转式还比较温和。保持该姿势一段时间，就是解放髋部、背部、上背部、肩部等处的硬结和消除僵硬的理想方式。还有另外一个好处，即伸直的那只手臂的肱二头肌还可以得到一些柔韧性锻炼。此练习对那些想要挑战更难扭转式的身体僵硬的举重者来说可谓一剂良药。



第二式　简易扭转式

动作

两腿伸直，坐在地板上。一条腿弯曲，把脚平放在另一条腿的膝盖外侧。然后，弯曲另一条腿，直到脚跟与髋部接触。将最初弯曲的腿相对那侧的肩部向抬起的膝盖扭转，要确保同侧的肘部在膝盖外侧。把另一只手放在身后，手臂伸直以支撑身体。颈部随躯干自然转动，看向斜后方（见下图）。保持该姿势一定的时间，试着尽可能地自然呼吸。换另一侧练习相同时间。

深度解析

这一式比上一式略难。腿部弯曲并向内摆动会拉伸纵贯大腿和髋部（股四头肌、阔筋膜张肌、臀中肌等等）的肌肉。由于所有侧链上的肌肉都相互连接（所以使用了“链”这个词），就更提升了拉伸效果。练习该扭转式，腰部、脊柱上部、肩部都会受益。切记要以力量来引导拉伸，不要有任何勉强。



第三式　半扭转式

动作

两腿伸直坐在地板上。一条腿弯曲，把脚平放在另一条腿的膝盖外侧。然后，弯曲另一条腿，直到脚跟与髋部接触，腿应紧贴地板。将最初弯曲的腿相对那侧的肩部向抬起的膝盖扭转，然后将手顺势放在小腿外侧，与胫骨平行，直到手指触到脚背。把另一只手放在身后，手臂伸直，安全支撑身体。旋转颈部向后看（见下图）。保持该姿势一定的时间，试着尽可能地自然呼吸。换另一侧练习相同时间。

深度解析

我认为这一式是掌握标准扭转式的中级练习，如果你能坚持20秒并且保持自然呼吸，那么，你就已经到达中等水平了。贴着小腿的手臂姿势，需要灵活的脊柱进行的高强度扭转——你已经开始进步了。此时颈部也能获得锻炼。如果你能轻而易举地以标准姿势完成这一动作，那就可以展望下一步了，即把背后那只手从地板上拿起，围绕躯干，形成环形。



第四式　3/4扭转式

动作

练习该动作时，你需要外物的帮忙——长度在30厘米左右的东西都可以（毛巾是再好不过的选择）。两腿伸直坐在地板上，先做半扭转式动作。与胫骨平行的那只手抓住毛巾。向后移动这只抓着毛巾的手，使之位于肘部下方。另一只手则环绕躯干伸到后面，抓住毛巾。刚开始的时候需要练习一段时间才能做到。抓住毛巾之后，便旋转颈部向后看（见

下图）。保持该姿势一定的时间，试着尽可能地自然呼吸。换另一侧练习相同时间。

深度解析

从难度来说，这一扭转式处于半扭转式和完全扭转式之间。之前，身后那只手臂都要接触地板，但现在却要环绕躯干。这就迫使训练者更加用力扭转，并且比之前更加拉伸上肢带和侧链。升级易如反掌——感觉轻松的话，就尝试让双手更接近一点儿。看似难如登天，但终究它们会相遇！



第五式　完全扭转式

动作

两腿伸直，坐在地板上。一条腿弯曲，把脚平放在另一条腿的膝盖外侧。然后，弯曲另一条腿，直到脚跟与髋部接触，腿应紧贴地板。将最初弯曲的腿相对那侧的肩部向抬起的膝盖扭转，与之同侧的手向后放，位于肘部下方。然后，用另一只手环绕住身体，两手手指互相接触，或是以“猴式抓握”（见下图）的方式锁定。挺胸，并旋转颈部向后看。保持该姿势一定的时间，试着尽可能地自然呼吸。换另一侧练习相同时间。

深度解析

这一扭转式应该是所有扭转拉伸练习的高级模板。任何人达到这一水平，都会拥有比别人更好的柔韧性。如果你觉得需要，那还可以更进一步，超越这个练习——不仅仅抓住手指。注意：更进一步就会步履维

艰，难度将呈指数级上升。我曾经达到过抓住手腕的程度，但那要用上整整一年坚实的训练。



刀枪不入的关节：成果！

自身体重扭转堪称主动拉伸练习的“终极动作”，对力量型运动员来说尤其如此。原因如下：

• 许多练习者会训练身体进行上下、前后运动，但有多少人练习扭转呢？扭转可以关照到大多数训练计划“漏掉”的侧链，可以增强负责扭转的深层肌肉的柔韧性与力量。

• 难度更大的扭转中独特的手臂和肩部姿势可以由内而外地拉伸并调整肩袖，而无须重量、绳索或其他器械。这一深层的刺激可以解放肩部，并从根本上改善肩部的灵活性。它可以促进血液流动，治愈旧伤，并消除恼人的肩部疼痛。

• 随着时间推移，持续练习完全扭转式将减少肩部的钙沉积，甚至可以消除令人痛苦的骨质增生。

• 扭转是安全锻炼腹内斜肌的最佳方式。将它与训练腹外斜肌的练习（如顺风旗）结合起来，你将拥有完美的斜肌训练计划。

• 许多训练者都在经受上背部疼痛的折磨，这是他们肩胛之间的肌肉持续过度紧张所致（大负荷的划船和卷腹并不会起作用）。主动扭转是解放肩胛骨最有效的方式，它可以驱散上背部深层肌肉与筋膜中的僵硬。

• 深层扭转可以按摩内脏，使之保持健康，甚至有助于消化。

- 正确练习扭转可以减轻由于过度训练而引起的髋部和背部的僵硬与损伤，有助于防止髋部痉挛与背痛。因为髋部扭转对于极多的运动都很关键（如拳击、踢腿、击球、投掷等等），所以，即使是短时间的扭转练习也能有效改善运动素质、提升运动表现。

更上一层楼？

毫无疑问，大多数人都无法完成扭转，这是因为扭转并不是身体的正常活动方式。一般的健康人士要完成完全扭转式都非常困难，而健美人士，哦，就更别想了。完全扭转式体现了旋转动作的理想幅度，但如果花费精力耐心练习，就可以完成这个姿势。

当然，正常关节的理想动作幅度并不一定是最大动作幅度。运用我列出的这些练习之外的练习使自己达到最佳的柔韧性并不会改善你的关节健康或运动素质，只会让你更容易受伤。如果你想学习更高级的扭转，那你必须向瑜伽大师请教。但你真的不需要那样。逐渐练就完全扭转式并保持一周至少练习两三次，就足以保证完美的侧链功能了。



通过训练，人体可以做到极致扭转，就像上图中的柔术演员那样。这样的特技的确令人印象深刻，需要经过数年的练习才能掌握。他们把身体拉伸到了这样的程度，使本应像钢索一样紧绷的韧带也变得松懈了。想要练就刀枪不入关节的力量训练者应像避开瘟疫一般避开这种柔韧性。

保持以力量为引导

在熄灯之前，我再给大家一条建议。扭转有很多好处，但你只有正确练习才能获得最大的收益。在扭转中，我所见过的最常见的错误就是运用惯性迅速完成动作。训练者会猛拉自己的身体或左右晃动，尝试使用冲力或通过快速的拉动来完成扭转。

不要这样做。记住，扭转是主动柔韧技巧，应以力量为引导。它们与桥或直角式没什么不同。不要通过快速活动、猛拉硬拽来进行扭转，而是仅仅使用肌肉力量扭转。正确的方法是使用躯干肌肉的收缩力量扭转，然后在动作的受限处暂停。你使用的技巧应该由你扭转的程度决定，而不是由其他方式决定。

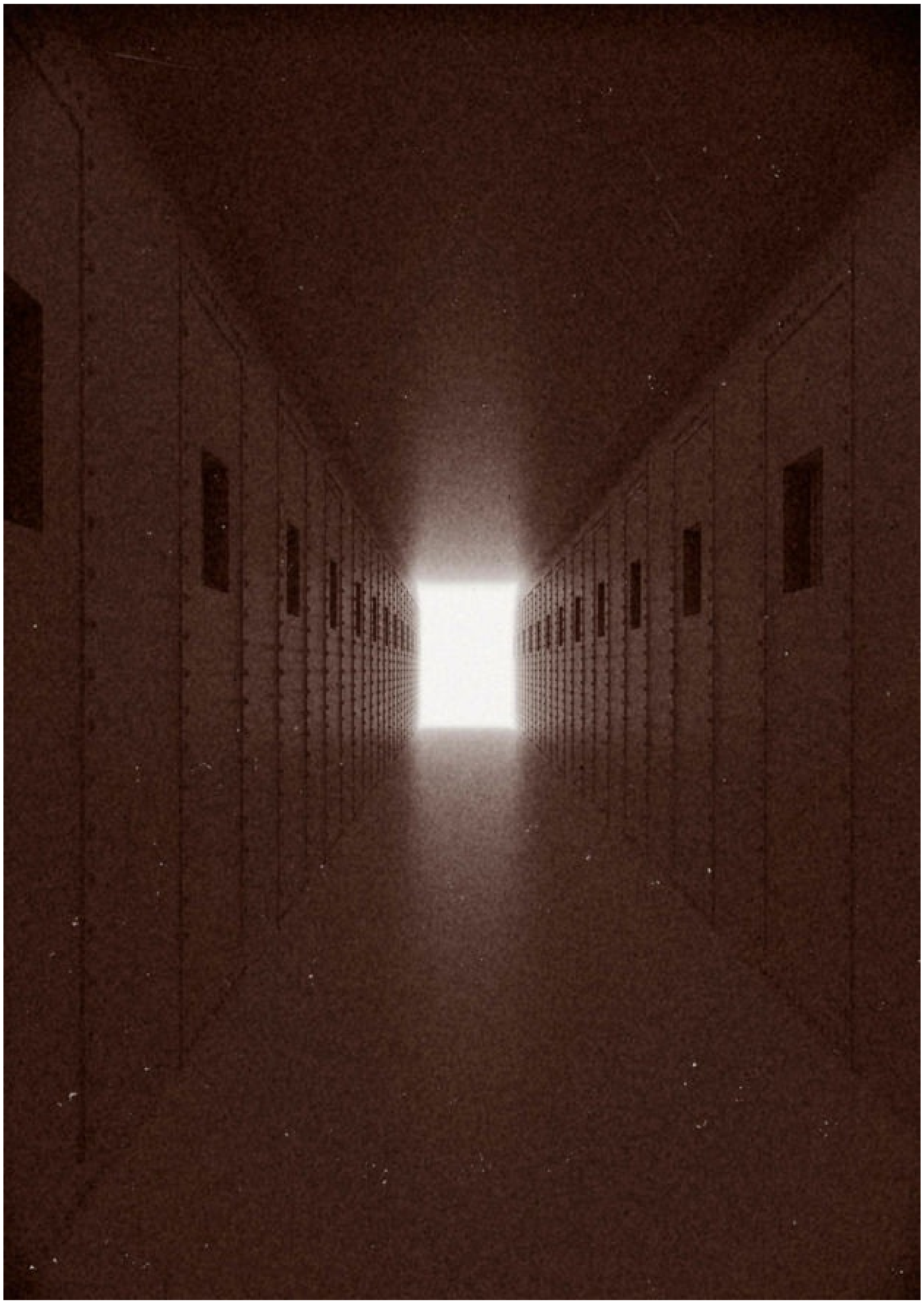
如果你不能达到自己想扭转的程度，那该怎么办呢？不要着急。从目前的水平开始锻炼。不要强行让自己达到标准。强行拉伸只会让自己的动作失控（比如被动拉伸），那是得不偿失的。三诀体操式中的所有动作都是要消除运动造成的扭结，并改善实用的灵活性。它们并非一无是处的凌波舞比赛，把身体弯曲到走样就可以得分。

熄灯！

大多数人都不会伸展侧链的肌肉，也很少进行扭转，但投掷者除外，比如投手、运煤工、掷铁饼者、掷标枪者等等。这些人需要充分释放躯干的扭转能力。但即便是这些人，他们的肌肉也经常太过僵硬或出现更糟糕的情况—不对称的僵硬与强壮。如果你是这样的人，那你从扭转式中获得的益处将比大多数人都多。

普通的家伙们也能从扭转中得到收益。我总是说，如果你只能在力量训练计划中增加一项拉伸练习，那就应该是扭转式。它们可以消除躯干和肩部韧带中由于大负荷的力量训练所致的过度紧张，同时还能解放下背部和髋部。此外，也会让衰退的上身感到焕然一新。

试试认真练习一个月左右，你会损失的只是肩部疼痛和僵硬而已。



-第三部分-

狱中箴言

高级体操指的不仅仅是俯卧撑之类。其实，我单独在牢房中训练了20年之久。在这段牢狱生涯中，我很幸运地认识了很多令人惊叹的

老师，但他们中没有一个人拥有在外界看来理所应当的那些奢侈品。没有果汁小店，没有健康食品店，也没有桑拿浴、按摩师或脊柱按摩师。我们不得不经常学习大量东西，并进行痛苦的尝试与犯错。如果受了伤，在大多数情况下，我就得学会独自处理。在那里，我学会独自处理各种事情，方方面面，从狱中生活的负面诱惑到我自己头脑中的邪念。

在这一部分，我想传授一些自己学到的关于健身者生活的东西，这已经超出了单纯的锻炼的范围。

第十八章　合理运用时间

起居有时

在本书以及《囚徒健身》中，我都详细介绍了不同的训练技巧。我讨论了合适的动作、训练计划甚至是对于锁定训练目标所必要的更有效练习的原则。这些都是组成任何人锻炼计划的基本要素。

但是，如果我告诉你，变得更大、更强、更健康、更快、更好就是你训练计划的全部目标，那我也是在误导你。事实并非如此。从客观来看，锻炼只是你人生中的很小一部分。如果你每天锻炼一小时，这对于任何运动者都足够了，这也只是你一天全部时间的4%而已。真是不多，对吧？

这4%至关重要。但你如何度过剩余96%的时间，确实会对你在锻炼中会取得一般结果还是显著结果产生巨大的影响。你在一天中所做的全部事情，吃什么，睡多久，身体摄入什么，这些都会对你的训练成效产生影响。单独来看，这些影响可能微乎其微，但是，周复一周，年复一年，这些效果累积起来，将产生巨大的效应。我曾见过数以百计的囚徒在狱中训练，我可以肯定地说，生活方式是所有这些人成败与否、成就大小的关键因素。如果你在外面的生活马虎凌乱，甚至经常自我摧残，那么在囚室里，你就算像个野兽般锻炼也无济于事。我见过很多天分不算出众的人，但他们所取得的成就却比天分高的人更大，这纯粹是因为在训练之外，他们拥有规律的生活。

很多家伙在健身房里拼命锻炼，但却经常同哥们儿喝酒直到深夜，并对此习以为常。我曾为外界的学生写过不少训练计划，却常看到他们因为

缺少休息和恢复而打乱了计划。在狱中，我也目睹了太多天生的、的确拥有巨大潜力的运动者因为滥用娱乐性药物而荒废了自己。



无论你多么信心坚定，无论你的训练计划多么充实饱满，你在狱中的大多数时间都不是用来训练的。

纪律释放天赋

纠正这些问题的关键就在于—纪律。如果说坐牢这一经历真的让我有所收获的话，那就是让我知道了有纪律、按规律生活的价值。在狱中，必须在规定的时间起床、工作、锻炼、吃饭、社交（如果你走运的话）、睡觉，生活规则类似于军队。这使很多菜鸟犯人抓狂，尤其是那些散漫惯了的家伙。这些小子是历史上最自由的一代，起床、社交、吸烟、睡觉，都随心所欲。他们许多人在之前的生活中从来没有面对过纪律，而他们的父母也没有这样教导过他们，因为他们父母那一代人几乎也是以同样的方式长大的。

这样的家伙在严厉的、规律的、靠警报掌握节奏的生活方式中受益最多。在最初的震惊之后，他们中的大多数人都开始重视监狱给他们生活强加的规则。我知道，我自己就是这样。如果你不能把某种模式、某种

形式的计划或纪律融入自己的生活中，那么，你在自己的健康目标上将一无所得。其实，要实现任何有价值的目标，都必须有规律地生活。

在这一章里，我想放弃严格、清晰的锻炼科学，转而探索经常是混乱、朦胧的生活方式问题—即在你不锻炼时度过时间的方式。我们继续已经开始的旅程，检验在你训练时间以外的几个因素，这几个因素可能—或者不可能—影响你的锻炼计划的效果。或许头发有些斑白的有前科人士会根据自己不堪回首的往事教上你一两招，或许不会。让我们拭目以待吧。

休息与睡眠

休息是从高强度锻炼中恢复过来的最重要因素，它比营养、补品、主动康复或任何其他因素都重要。你练习高强度体操时会引起肌肉和关节的微创，锻炼产生的废物和毒素会注入你的肌肉细胞中，而你的神经系统和内分泌系统也在一定程度上被“拉伤”了。最重要的是，你把自己肌肉细胞内的糖原耗尽了。你的身体能够很好地修复这些伤害，并为肌肉填充新的能量，但它需要时间。

需要多久才能完全恢复到可以重新开始锻炼的程度，这是因人而异的事情。这要看你的恢复能力、运动经验和你锻炼的量与强度。有些人在一周进行3次力量练习后，还能从中受益—但大多数人都最好休息一周，然后再进行特定的练习，尤其是进行高强度、有纪律的训练。唯一能真正确定你需要休息多长时间的方法，就是通过不同的训练计划来试验。如果你在持续变强，增加高质量的动作反复次数，并升级到难度更大的练习中，那么，你的身体就得到了充分的休息。如果增加次数让你感到吃力，或者你的表现开始走下坡路，那很可能就是因为你在两次锻炼之间没有得到足够长的休息时间。从理想的角度说，你想精确调节自己的休息时段，以便让自己的锻炼频率达到最大，这就需要保持非常精确的平衡。你只能通过大量高强度的、科学的训练的结果来确定。别无他法。

无疑，睡眠在恢复中也扮演了主要角色。在第一次进监狱时，前一两周我几乎不能入睡。在监狱里，噩梦真是再平常不过的东西了，这是因为许多囚徒在每天的生活当中都经历着高度焦虑。所以，总有一些家伙在睡觉时鬼哭狼嚎。此外，通常晚上还有一些疯狂的蠢货在你的牢房附近叫喊，以证明某些事情。在刚入监狱时，这些夜里的闹声令我心生恐

惧，每一夜，我都躺着无法入睡，听着这些声音暗中发愁。我几乎是在祈祷第二天快快到来，尽管第二天的到来也不会给我带来什么好事。我紧张、沮丧、疲惫、极度害怕，无法做任何像样的练习，更别提有什么进步了。

许多同狱的犯人使用小橡胶耳塞来阻隔夜间烦人的噪声，这种东西经常在噪声很大的工厂里使用。在入狱的第三周，我也弄到了一副这种耳塞，虽然这东西让耳朵很疼，甚至还产生了更严重的问题。大约用了3个月的时间，我才适应了狱中的氛围，能够安稳地、不被打扰地睡上8小时了。

在那些日子里，我可以在任何地方酣睡，不管周围发生什么。其实，一旦你习惯了，就会发现监狱非常适合睡眠。你没有什么熬夜的机会，比如聚会。因为晚上会断电，所以你也看不了电视，读不了书，只能乖乖上床睡觉。因此，在美国，大多数囚犯很可能比外界人士的睡眠时间更长。我在马里恩禁闭期间，一天有23小时都被关在自己的囚室里，其中有8小时是连续的，在那里的大多数家伙都会在下午打一两个盹儿。这种额外的小憩，外加所有的自由时间与充沛的精力，一起促使高度安全的惩戒环境成为高效体操训练的理想环境。

在外界，人们很难获得充足的睡眠，如果你习惯于狂欢痛饮、兴奋忙碌的生活方式，那就更是如此。我能给你的最好建议就是以规律的睡眠模式为目标。监狱里很少有什么事情发生，所以会有固定的熄灯时间，从熄灯时间到起床时间之间至少有9小时。如果你遵循这一模式，那你的身体最终将习惯这一日程，并知道自己需要什么。

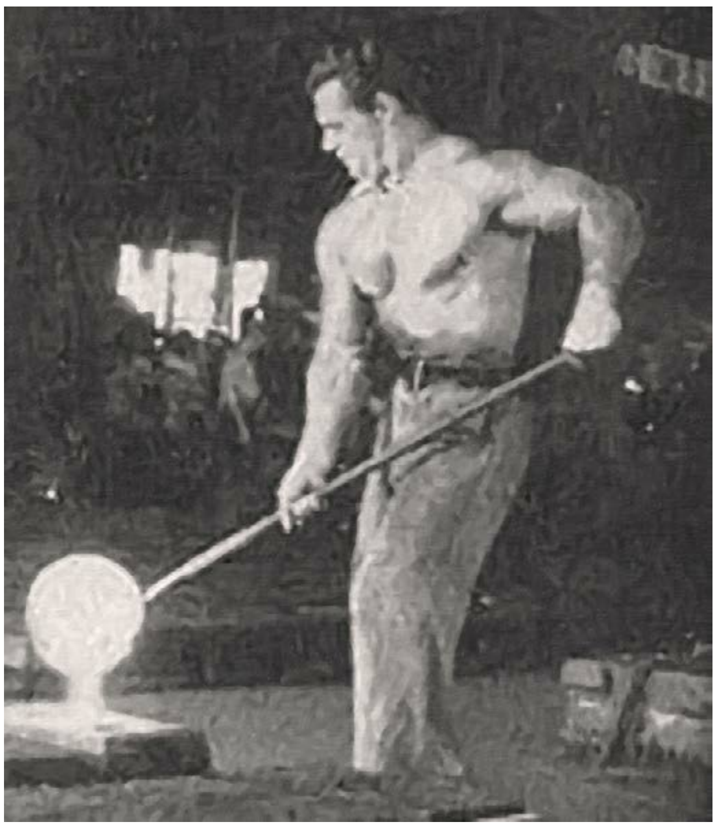
活动水平

不要误以为你必须进监狱或躺在囚室里才能增长力量、增加肌肉。的确，在常规锻炼计划之外的许多高强度身体活动可能影响你的发展，但它的效果并不像人们以为的那么大。加拿大最伟大的大力士路易斯·西尔是在伐木场完成大部分力量训练的。铁臂阿童木（Mighty atom）是一名工人，他最大的力量是在工作中获得的。著名的举重运动员和健美人士约翰·格里梅克在去健身房训练之前，经常在铸钢厂工作得精疲力竭。取得突出成就的上班族并不止他们几位。

要说监狱里的囚徒都很优哉，这也不对。有些监狱可能是这样，尤其是

特殊监狱，但大多数囚犯在狱中都必须工作。我在安哥拉监狱时，整天都要在著名的监狱农场辛苦劳作，只有在收工后才能训练。我有个好朋友，来自亚拉巴马州，白天要被拴上铁链，在极热的环境下工作，在这种情况下，他居然还有精力在路上练习俯卧撑和仰卧起坐！

如果你的锻炼很有规律，从某天突然开始了一项工作，需要你进行整天的体力活，一周5天，那么，你的锻炼就几乎一定会受到影响。无论什么时候，我们在正常生活轨迹中发生重大转变，想要适应都需要一段时间。但是，如果你给身体提供了做所有这些工作所需要的额外能量，那么你就会发现，你的能量系统在很短时间内就可以适应新环境，你将能够再次从高强度训练中获得规律的进步。身体比人们所认为的更具有适应能力，它只需要一点时间。



约翰·格里梅克在整天的辛苦工作后练就了世界上最强大、肌肉最发达的身体。你还有什么借口？

压力

每个人都在谈论“压力”，似乎它是恢复中的一项主要因素。我只是不买

这些新时代废物的账。压力似乎已经成了当今日常生活的主要部分。人人都有“压力”，而且大家还会毫不害羞地告诉别人自己的压力有多大。人们把饮食过量归咎于压力，把疾病归咎于压力，把懒得锻炼都推到了压力身上。

在监狱里我从没见过有人这么说——表现出有压力会让你很快成为“猎狗”。在监狱里，你得努力掩饰压力，因为压力就是弱点，它会让你看起来更易被击倒。与监狱相比，外界所谓的“有压力”的生活，于我们而言真是算不上什么。我一直在想，那些用大把时间来抱怨经济困难和人际问题的喋喋不休之人，就应该被关进监狱几个月，让他们一直承受浴室强奸、冒犯大佬以及午休时间被夹击的威胁。这样可能会让他们看清现代生活中的“压力”实在算不了什么。

也许我的想法有点偏颇。因为我在监狱中度过了太长的时间，所以我对外界的观点就有点像过时的电影。当我重新看到街道时，感觉一切都与过去不同，确切地说是更糟糕了。在我最后一次假释时，美国的变化让我震惊。我的偶像是约翰·韦恩（John Wayne）和查尔斯·布朗森（Charles Bronson），而如今的这帮孩子都把帕里斯·希尔顿（Paris Hilton）和布里特涅夫·斯皮尔斯（Britney Spears）当作偶像。我们生活在一个完全自恋的时代。这有什么奇怪的呢？我们国家相对富足的经济与颓废、堕落的媒体相结合，使我们都成了可怜的孩子，只能专注于自己的思想与情感，还有我们自己小脑袋瓜里的内容。

忘记你的各种想法与情感吧，专注于把事情干完。战区里的游击队员没有时间体味压力，因为他们要全神贯注于如何保全性命。遇上干旱季节，非洲的游牧民没有闲心唠叨自己有何感受，他们忙碌于寻找水源，并将水带到家里喂给孩子。当你觉得自己需要找心理医生时，就埋头做几个俯卧撑吧，我保证你的感觉会好一些。

振作起来吧，美国人。

行房探监

好吧，现在我将提起一个让我看起来像老头子的问题。（我现在也开始习惯了。）许多州立监狱都设有“墓场”。墓场就是留出一块地方，用于进行“家庭访问”（加利福尼亚监狱是这样称呼的）……对你我而言，其意思就是性生活。而在联邦监狱，没有行房探监，在那里，我开始越来

越多地思考性与训练之间的关系。

许多老派的健身者都认为过度的性生活在耗尽力量与耐力方面扮演了至关重要的角色。不仅是健身者这样认为，在20世纪70年代之前，很多拳击训练者通常会被要求在大赛前一周内戒绝房事。流行观点认为，性活动会消耗可以通过某种渠道转化为体能的能量储备。教练往往会这样命令：赛前禁止房事！

性活动会对身体能量有所损耗这一观点非常古老，在许多文化中都有它的影子。道教认为性能量，即“精”，可以转化为体能，即“气”。如果你浪费“精”，那你就会失去“气”。而印度“密宗”对性事的看法则是性能量可以保存并存储起来以改善身体健康。如果你注意搜集，就会在世界各地发现类似的理论。

目前，运动科学家都倾向于嘲笑这些古董观点，并把这些观点视为原始迷信。但我对此可不敢苟同。我身陷囹圄数年之久，对“性挫败”深有体会，而且我确信，正是这种挫败感迫使我以其他方式挥洒精力。对许多精力充沛的囚徒来说，这种积聚的精力只能通过高强度的身体训练获得缓解。当你获得性满足时，你会感到无与伦比地轻松，几乎处于迷醉的状态。你绝不会想起一组一组的俯卧撑。但是，如果你什么都不做，那你的身体就会变得充满活力，处于整装待发的状态，这就是体育运动的完美状态。

性是生活中最美好的事物之一，所以，我不会说让你出家或是把女友踢下床。但是，你要明白你自己的性活动与力量水平有着怎样的关联。如果你正打算冲刺训练纪录，那在训练的前几天避免性事，其带来的结果可能会让你大吃一惊。

二手烟

对我来说，真正棘手的问题是吸烟。这一习惯在监狱里远比在外界社会中更加平常。囚徒往往有大量的时间需要打发，而且狱中的大多数家伙都有着比担忧在20年内患上肺癌更大的问题。一般的囚徒只会想到未来几天或几周的事情。更长远地思考自己的生活会让人发疯，特别是想到还有漫长的服刑期。

烟草是狱中允许的，它的流通不需货币。在狱中，整根烟通常被称为“机制烟卷”，它就像金子一样稀罕。便宜一点的手卷的烟更常见些，

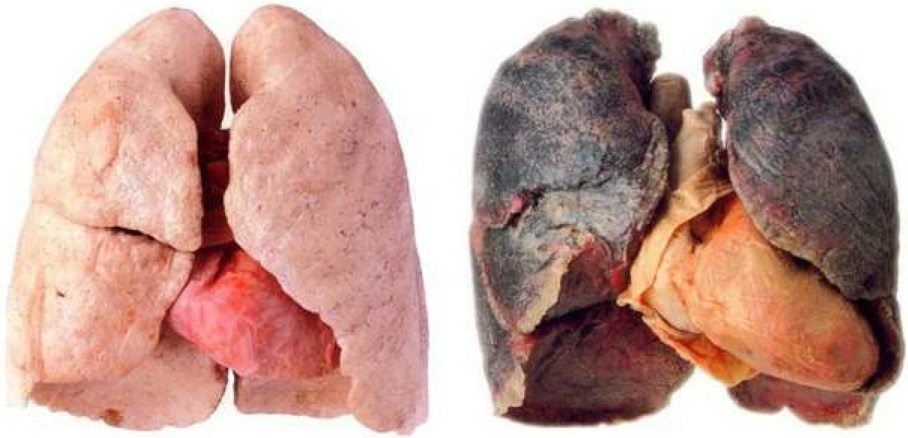
通常都称为二手烟、卷烟，而甚至就连这些都是要严加看守、唯恐遗失的财富。绝不要介入狐朋狗友与二手烟之中。当他们染上烟瘾，欲罢不能时，倒真是很有创造力。我见过有一些家伙，为了弄点纸，从茅房到《圣经》中的纸都搜罗了来。我听说，吸烟上瘾的程度几乎与海洛因一样，从这些年的所见所闻来看，我相信的确如此。

我觉得自己很幸运，因为我从没有尝过二手烟。我小时候曾经尝试过吸烟，我想，小孩子们都会这样做吧，但烟草的味道使我想吐。从那时起，我就再也没有品尝过那邪恶的致癌烟头，对此我感到很庆幸。对吸烟者来说，只要有烟在手，他们就拼命地尽可能吸得时间长一点，而同时，他们又会情不自禁地匆匆吸完，这真是自相矛盾。当他们手头没烟时，就像废物一般，脑子里只想着如何弄到更多的烟。吸烟真是有百害而无一利。而在监狱里，吸烟者的确要比不吸烟的囚徒更痛苦。

你可能听说过这样的观点：即使你是个运动员，你仍然可以吸烟。我就见过许多吸烟的运动员，有些还在他们所训练的方面有专长。乔·迪马乔（Joe Dimaggio）常常烟不离口，杰西·欧文斯（Jesse Owens）也是如此，甚至贝勃·鲁思（Babe Ruth）也是这样。这些家伙都名不虚传，但是，如果他们不吸烟，会更了不起。

当你在进行高强度训练时，不管是力量训练、耐力训练，还是其他什么你可以称之为真正运动的训练，你都需要大口大口地吸气。空气中的氧气通过肺部吸入，再通过血液输送到全身的肌肉。氧气对所有生物而言都是能量产生的至关重要的要素。在训练中，机体需要更多的能量，因而也就需要更多的氧气，而人体只能通过呼吸来获取氧气。

任何尝试体操或本书中某一项训练的人都会马上体会到我所说的这些话。人的健康完全依赖于呼吸与氧气的关系。但是，当你点上一根烟的时候，这一关系就被完美地打乱了。烟草所产生的烟雾中含有很多毒素，这些毒素可以破坏肺部内的肺泡和毛细血管，而这两者对于空气交换是必不可少的。这一破坏从吸第一口烟时就已经开始，久而久之，情况会更糟，烟草中的烟碱会引起呼吸系统中黏液的积聚，也会在肺部组织与你吸入的空气之间形成无法渗透的壁垒，这也就是为什么那些好烟成瘾之人常会喘不过气，很难吸入空气的原因。



多年以来，从死神蘑菇、笑气到麦角酸二乙酰胺、二甲基色胺以及脱氧麻黄碱，但凡能吞下或注射的东西，我都尝试过。我是个蠢货，所以，我也不期望有人能听进我关于戒烟的建议。但是话说回来，如果你有吞云吐雾的习惯，那不妨看看这两张肺部的图片。左侧是不吸烟者的肺部，而右侧则是烟鬼的肺部。

虽然还是会有氧气进入吸烟者的身体，但吸烟对身体还是有很大的破坏作用。烟草燃烧会产生一氧化碳，而一氧化碳进入身体就会与血液中运输氧气的血红蛋白结合。这样一来，身体的有效血红蛋白就会减少，血液给最需要氧气的饥饿肌肉（包括心脏）输送氧气的能力就减弱了。吸入烟气甚至只是咀嚼烟草也会迅速增加心率，耗尽身体的耐力。吸烟甚至会引起或促发慢性支气管炎、心脏病、肺气肿甚至各种癌症。这些疾病都会让你的训练成果付之东流，甚至让你命丧黄泉。

如果你有吸烟的恶习，还想发挥身体的最大潜能，那就试着戒烟吧，至少要减少吸烟量。如果你没有吸烟的恶习，那就远离烟草吧。

狱中烈酒

酒在监狱里很少见。这似乎与烟草正相反。在外界社会，人们越来越少地拿起烟卷，但在那些仍然允许的地方，还有大量囚徒在傻乎乎地抽着烟。相反，饮酒在美国有很浓重的风气，但在狱中却不太盛行。

这其中的原因完全在于能不能弄到酒。监狱中允许烟草的存在，但是酒却不被允许。（毒品也是违禁品，但比起一瓶波旁威士忌来说，它们太容易混进来了。）这有一个很好的理由：没有什么比饮酒更能让一个男人变成混蛋了。

这并不是说囚徒连偶然弄到点酒精饮料也不能—绝非如此！很多酒鬼在

狱中自己酿酒，这些通常被称为狱中烈酒、杰克葡萄酒或梅子酒。不同的囚徒会用不同的、只属于他自己的方法来制作令人作呕的劣质酒。标准的程序是这样的：先向垃圾袋里倒入水，放上水果，葡萄干、什锦水果、苹果、葡萄等都很流行。在过去，梅脯是某些酒鬼的最爱，因此也有了梅子酒之名。这种粗糙的混合物被称为“马达”。进行到这一步，这些黏糊糊的、里面还有很多块状物的“马达”就被放在热水盆里，或是贴在暖气管道旁，好让它一直保持温暖，一周之后，酒就酿成了。有时，他们还会在里面添加一些额外的东西，如不新鲜的面包或番茄酱，因为他们认为这些东西中富含酵母和糖，会加快发酵过程。“发酵”只是通常的说法，确切地说，应该是“使之腐烂”。当这黏糊糊的东西做好后，就进行过滤和饮用。这东西的劲头就像工业酒精一样，一牢房的犯人也就能喝掉一袋而已。

有几次，我有幸被邀请来品尝这种酒，但我都拒绝了，因为这东西闻着就令人作呕。这真不是夸张，有人就和我说过，喝这种酒真的像在喝晾凉的呕吐物一样。即便是那些铁杆酒鬼，在小口啜饮时也不得不捏紧鼻子，以防止呕吐。



令人作呕的名为“梅子酒”的混合物，不计一切代价绕开！

那么，外界的那些豪饮之徒又是怎样的呢？好吧，公共健康组织说，适量饮酒有益健康。或许如此，但就我所了解，酒精不会带来任何运动方面的好处。无论是啤酒、红酒还是白酒，它们只会让你变肥、变得行动迟缓，这正与狱中运动者的目标背道而驰。如果你现在正处于饮酒过量的状态，并希望能想办法少喝一点，那就自己酿点狱中烈酒尝尝吧。只要喝下几口，就能让你几年都不想酒。

废物、蠢货、畜生

我在生活中犯了很多过错。我承认，我所犯的最大的错误就是在年少时沾染毒品。在很短的时间内，我就从吃大麻转而服用安非他明，最终开始滥用可卡因和海洛因。如果不是因为这些邪恶的东西，我也不至于身陷囹圄。在圣昆汀监狱中，我的毒瘾尚未消除，这使我最初的几年狱中时光糟糕得令人不可思议。而在我行文走笔之时，已经完全远离毒品将近12年了。

毒品对狱中生活的影响真是不可思议。外界人士无法想象到情况会糟糕到何等程度，警察、媒体都是如此，政客就更不用说了。毒品非法交易是巨大的狱中产业。违法物品通过狱警、访客、家人以及毒贩和“屁股小生”（即通过屁股携带毒品的家伙）偷运进来。合法禁药也被囚徒通过钻各种各样的空子弄到。在有些地方，毒品会从监狱围墙的另一侧扔过来。结果，烈性毒品在狱中随处可得。在监狱里想获得毒品，和在监狱外一样容易，在有些监狱甚至更容易。我之前说过，监狱生活对训练者有些好处，比如纪律、管理、日程等等。这没错，但监狱总不是铁打一块的。监狱生活也有严重的诱惑陷阱，而毒品横行就是其中最严重的一项。

囚徒购买毒品的价格令人难以置信。毒品的传播与帮派博弈有关，这又与街上的黑帮打斗联系在一起。监狱里的毒品供需与毒品领域的竞争滋生了大量暴力。毒品债务也会导致囚犯之间大打出手，甚至取人性命。所有与毒品相关的事情都只会导致痛苦。

我可以告诉你许许多多由毒品带来的疾病和症状，但是关注此类说辞的人已经错过了重点。毒品确实会破坏身体，某些剂量和药品的组合甚至会让你命丧黄泉，比超速卡车要人命还快—但是，由于吸毒而导致心灵遭受的痛苦远比身体遭受的还要多。在对毒品上瘾之后，你只会关心下一次的满足。一旦到了这个份儿上，你所有的想法和行为就都开始无可

逆转地走上了下坡路，犯罪已经在所难免。可以说，在狱中了结一生的人，有90%都与毒品有关。毒品对人的生活影响之深之久，远远超过了你的想象。尽管在很久很久以前，我就已经戒毒了，但毒品还是没能离开我的生活圈子。在身体上撇清毒品之后很长一段时间里，在监狱生活中，周围的很多囚徒圈子中，毒品仍与我的心灵形影不离，这导致了破坏性行为的恶性循环持续了很多年。

我在自己和很多朋友身上都看到过这种邪恶的循环。虽然现在看起来一目了然，但当时可不是如此。刚开始吸毒的人绝不想成为令人厌恶的、可怜的、皮包骨头的、身体虚弱的、没有未来可言的人。没有人为了想吸毒成瘾而注射海洛因，没有人是因为想变成偏执狂或暴力的反社会者而吸食可卡因。人们这样做是因为这件事看起来很新奇、很有趣、很酷，这也是毒品的幻象之一。这种幻象强大得不可思议，这就是为何政府反复告诫年轻人要远离娱乐性药物却毫无成效的原因之一。只有那些能够拨云见日的聪明人才能自保安全。不能看穿幻象的人无法理解毒品的坏处，直到一切为时已晚。

随着时间的推移，我逐渐脱离了毒品。这真可不容易，特别是要从心灵上摆脱毒品。感谢上帝，我发现了健身，从很大程度上来说，这成了我的新“毒品”。虽然当时并没有这么想，但现在我不得不承认，这就是事实。如果没有体操训练，我现在很可能已经魂归九泉了，至少，我绝不可能变得更健康或更强大，我的力量水平更不会得到如此的提升。在年老的日子里，我希望能继续进步。

榨汁：合成类固醇

大多数人，即使是愚蠢的乡巴佬，也都能理解豪饮、吸烟、滥用娱乐性药物会毁掉你的身体训练。但在一般民众的眼中，类固醇以及类似的运动药物完全是另一回事。尽管约翰·多伊（John Doe）可能深知，从长远来看，类固醇可能会破坏人的健康，但他很可能会嘲笑下面这种想法，即类固醇会对你的身体活动能力有负面影响。毕竟，这些是“增强性能”的药物，对吧？大多数美国顶级运动员很可能都为类固醇着迷！看看大块头的专业健美人士，大家都心知肚明，这些老兄都是靠摄入大量类固醇取得这些成果的。所以，怎么能说类固醇对训练不好呢？这些说法都是骗人的，对不对？

一般人就是这样看待类固醇以及类似药物的。大家都错了，他们只知其

一不知其二。

合成代谢类固醇，像大力补、康力龙、诺龙之类的合成物，模仿的是人体自身产生的雄性激素睾酮。睾酮，从名字就看得出，是在睾丸（就是你的蛋蛋，老兄）中产生的。睾酮在你的青春期开始产生，正是托它的福，瘦弱的肌肉能突然地快速成长起来。当你摄入类固醇时，也会发生类似的现象，但却是以夸大的方式。你将经历第二次青春期，产生情绪波动，声音也会变化，而所有的这一切都会导致你肌肉块头的增长。



在狱中，获得毒品的途径很多，类固醇也一样。图中是工作人员收集的睾酮。

这听起来似乎不可思议，但在一定意义上的确如此，至少在一段时间内是这样。但类固醇却有一个致命的缺点：在你开始摄入这些人造睾酮之后，你自己的睾丸就不再需要分泌睾酮了，换句话说，它们完蛋了。无一例外，服用类固醇者体内睾酮的生成将慢慢停止。（这就是为什么服用类固醇者必然睾丸萎缩的原因。对不起啦老兄，我揭了你们的短，但这也是大家心知肚明的事实。）像所有药品一样，随着时间的推移，身体的耐药性增强，类固醇的效果也开始降低。最终，服用者将不得不“循环”用药，即暂时停药，以便一段时间后再用药时药物能够再次有效。

这真是件有趣的事。当你停止服用类固醇时，会发生什么呢？你的肌肉、力量、健康能维持服药之前的状态吗？当然不能。这些指标的高低

主要取决于你的激素水平，尤其是睾酮的水平。当酒鬼以药片、注射等形式服用睾酮时，他们自己的睾酮工厂（即睾丸）就闭门歇业了。结果，在服用者停用类固醇时，他们的睾酮水平将远远低于正常男性的水平。最终导致的结果将是肌肉会实打实地减少，并逐渐松弛下来。很快，类固醇服用者的肌肉、力量会比服用前更弱。你看到的没错，服用类固醇最终会使你变得更小、更弱。如果你问那些大块头，他们会告诉你，每次照镜子的时候，他们都能真切地看到这种退化。

这种身体素质的下降固然可怕，但是，更可怕的是这个事实对于这些强壮家伙的心理上的影响。想象一下，你之前还是场中块头最大、最勇猛的家伙，可突然就看着更像小矮人而不是绿巨人了。你的自信将遭到挑衅和痛击。当然，在休整一段时间之后，类固醇服用者还可以继续服药。但之前对身体和心灵造成的伤害，将使他们更加依赖这种药物。

我们都知道，许多精英级运动者都服用类固醇，但能力锐减并没有给他们造成麻烦，因为他们只在相对较短的赛期内，为了保持巅峰状态才服用此类药物，并从中获益。在其他时间里，他们绝对不沾药物，即使他们的表现出现了直线下降，那又怎么样呢？许多囚徒都接受了以下事实，即类固醇并不是练就强大身体的长久之计。当你服用药物时，只要你不介意男性乳房发育症、脱发和睾丸萎缩等症状，那就没什么问题。但是，一旦你停了药，负面效应就将不可控制，它既会影响身体，也会影响心灵。这会让你在监狱里非常容易受到攻击。

如果你想一年365天里都拥有了不起的力量和运动素质，以及最强大的体格，那就忘了类固醇吧。只需稍稍坚定你的意志力，我保证你将获得意想不到的收益。

熄灯！

在美国很多监狱中，都有“苦行”这句俚语，用来表示特定的囚徒生活方式。为了混日子，大多数囚徒都开始接触帮派、毒品，以及其他随之而来的负面追求。苦行者则不同。他们是这样一些人，单独地训练，就像修炼的武僧一样。他们只是低头思考自己的事情，保持纯净，集中精力。一位苦行者绝不会让任何毒素进入体内，比如酒精、毒品或尼古丁。他们能够实现完全的自我控制。

我在入狱之后，对这种生活方式越来越感兴趣。大多数真正的、严肃的

囚徒训练者都在以此方式进行着自我监禁。我发现，我越是严酷地坚守这一态度，从训练中获得的收益就越大。而当我松懈时，训练效果就会明显下降。

你没有必要把自己严格地限定为一位苦行者。在外界有许许多多不健康的分心事儿与违法的诱惑。但如果你真的打算开始严肃对待自己的训练，那就遵循我在本章给你的建议吧。

去苦行吧。

第十九章　狱中的营养与减肥

狱中饮食

关于囚犯的饮食标准，除了内容宽泛的《第八修正案》以及应用于任何饮食的特殊立法以外，的确没有放之四海而皆准的法则。结果，关于囚犯的饮食，不同的州都遵循不同的州内规定。唯一全国统一的要求是一日三餐，但据我个人经验来看，每一餐的食物也大不相同。

许多健美者在第一次入狱时，都会立下要吃得“干净”的宏愿。他们会吃食堂工作人员放在他们托盘上的好东西—肉类、鸡蛋、蔬菜—并且放弃任何垃圾食品，比如油炸食物、布丁等等。他们有时会用自己的垃圾食品与其他囚徒交换，以获得更多有营养的食物。但这种努力很少能有人坚持超过3周。在不久之后，对卡路里的渴望就会胜过纯粹健康饮食的愿望，最后以尽量多吃而结束，不管这是否符合他们之前的生活方式。

我的新陈代谢很快，刚进监狱时，我发现自己很难吃饱。我在狱中的大多数时候都是每天坚持锻炼，有时要练几十组高难度的自身体重练习，这使我食物缺少的困境雪上加霜。在煎熬过那一段时间后，最终，我学会了如何靠狱中的饮食成长。的确，大多数监狱的伙食都不太好，但却也不至于让你挨饿，至少对大多数家伙来说是如此。

在一定意义上，监狱与外界的街头没什么不同，在那里也有很多大腹便便的家伙。在有些地方（不是全部），你可以用自己的ID卡花钱在食堂买额外的食物。在安全监控略差的监狱，也很流行由外界家属带来食品。不管你信不信，有些囚徒还在自己囚室里开小灶。我从没听说过有任何机构允许囚徒在自己囚室里使用火炉或微波炉，但在有些地方，却允许囚徒有小的浸入式热水器，一次烧开的热水只够冲泡一杯速溶咖啡。这些被我们称为“毒针”。有些拥有额外食物的囚徒会在自己的“毒针”内做一杯汤或面条。

在没有这些奢侈品的地方，许多大块头的无期徒刑犯人都会想办法使自己被安排在厨房干活，这样的话，如果留心，就有机会得到许多额外的好东西。许多老囚徒也会欺负弱势囚徒或新来的菜鸟，以此获得些食物。这些都是家常便饭。此外还有走私，补品、维生素、浓缩蛋白都可以像类固醇和海洛因一样通过走私得到。

我绝没有使用这些伎俩，当然，这很可能是因为我太懒。我只是充分利用了自己托盘里的食物。许多家伙都发现，一日三餐对他们的生活习惯带来了冲击，因为在外面的世界里，如果你想吃，就可以随时得到食物，只要你愿意，就可以在午夜买一桶肯德基，或者在两餐之间来点零食点心。可不像在监狱里，还要等到固定的时间才能接到吃什么、什么时候吃的指令。不过，在几个月之后，你的血糖就会恢复到正常水平。我保持着一日三餐的生活，在出狱之后依然如此。这听起来似乎不可思议，但我已经习惯了这样的饮食习惯。如果不这样吃，我的胃就会觉得不对劲。如果你的饮食有点混乱，我建议你也试试一日三餐进食。

狱中食谱

由于囚徒个人会调整自己的饮食方案，所以，我不可能在这里给你展示标准的食谱。由于时令和监狱所在地的不同，食品差异也广泛存在。然而，我却可以让你深入了解囚徒都吃哪一类的食品。下面是两天的食谱，在之后内容里，我罗列了联邦监狱局施行的官方三周食谱。

这种饮食远非如今所认为的“健康”饮食。可能有很多人认为，这样饮食，没有任何人能获得力量或肌肉。但是，成千上万的囚徒—有些真是令人敬畏—却已经获得了力量与肌肉，尽管他们长年累月这样吃。

监狱食谱示例

食谱1

早餐：牛奶泡玉米片

烤面包和果冻

一个橘子

一杯咖啡

午餐：意面和肉丸

奶酪沙拉

两个甜甜圈

一杯牛奶

晚餐：肉糕配原味洋葱汁

大米饭

四季豆

三块饼干

一杯可乐

食谱2

早餐：牛奶麸片

烤面包和果冻

两个苹果

一杯咖啡

午餐：鸡翅

素什锦

一块巧克力蛋糕

一杯牛奶

晚餐：汉堡

土豆泥

玉米面包

冰糕

一杯水

当你要把自己的饮食习惯变得复杂之前，可以参考一下狱中饮食，并将精力集中在以下这些指导方针上。

联邦监狱局的官方食谱-第一周

周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
新鲜苹果 包装的全谷干麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 1 杯咖啡 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	鲜橙 包装的燕麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	新鲜苹果 包装的粗燕麦粉 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	鲜橙 包装的全谷干麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	新鲜香蕉 包装的燕麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	鲜橙 包装的粗燕麦粉 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	鲜橙 包装的全谷干麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 1 杯咖啡 2 个包装的果冻 2 块人造黄油
新鲜苹果 - 西班牙式煎蛋饼 - 马铃薯 包装的麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油 洁食饮料 *	- 新鲜苹果 - 菜豆和豌豆 - 马铃薯 2 份芥末 2 块人造黄油 洁食饮料	包装的薯片 鲜橙 1 份包装的沙丁鱼 1 份蔬菜汁 3 片面包 2 份色拉酱 2 份芥末 洁食饮料	- 牛肉肉糕 - 瘦肉汁 - 土豆泥 - 素什锦 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜香蕉 洁食饮料	1 份包装的大红肠 包装的薯片 1 份蔬菜汁 3 片面包 2 份色拉酱 2 份芥末 鲜橙 洁食饮料	- 鸡翅 - 罐头水果 - 土豆泥 - 香豌豆 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料	1 份包装的金枪鱼 包装的薯片 1 份蔬菜汁 3 片面包 2 份色拉酱 2 份芥末 新鲜苹果 洁食饮料
- 意面 - 肉丸 - 番茄酱 - 香豌豆 3 片面包 2 块人造黄油 洁食饮料	- 鱼片 - 番茄酱 - 白米饭 - 青豆 2 份塔塔酱 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料	- 火鸡肉片 - 肉汁 - 土豆泥 - 素什锦 3 片面包 2 块人造黄油 鲜橙 洁食饮料	- 意式焖鸡肉 - 番茄酱 - 蘑菇 - 通心粉意面 - 胡萝卜 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料	- 蔬菜辣椒 - 白米饭 - 素什锦 3 片面包 2 块人造黄油 鲜橙 洁食饮料	- 索尔斯伯利牛排 - 瘦肉汁 - 土豆泥 - 青豆 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料	4盎司（0.11 千克） 花生酱 4 个包装的果冻 包装的薯片 1 份蔬菜汁 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料

* 洁食饮料指符合犹太教教规的饮料。——编者注

- 置于托盘中。

不能提供热水的地区，以热冲类麦片代替包装的全谷干麦片。

联邦监狱局的官方食谱- 第二周

周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
新鲜苹果 包装的全谷干麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 1 杯咖啡 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	鲜橙 包装的燕麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	新鲜苹果 包装的粗燕麦粉 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	鲜橙 包装的全谷干麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	新鲜香蕉 包装的燕麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	鲜橙 包装的粗燕麦粉 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	鲜橙 包装的全谷干麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 1 杯咖啡 2 个包装的果冻 2 块人造黄油
新鲜苹果 - 乳酪蛋卷 - 马铃薯 包装的麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油 洁食饮料	1 份包装的大红肠 包装的薯片 1 份蔬菜汁 3 片面包 2 份色拉酱 2 份芥末 新鲜苹果 洁食饮料	- 鸡肉馅饼 - 鸡肉汁 - 土豆泥 - 素什锦 3 片面包 2 块人造黄油 鲜橙 洁食饮料	1 份包装的沙丁鱼 包装的薯片 1 份蔬菜汁 3 片面包 2 份色拉酱 2 份芥末 新鲜香蕉 洁食饮料	- 索尔斯伯利牛排 - 瘦肉汁 - 土豆泥 - 青豆 3 片面包 2 块人造黄油 鲜橙 洁食饮料	- 菜豆和豌豆 - 马铃薯 2 份芥末 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料	包装的金枪鱼 包装的薯片 1 份蔬菜汁 3 片面包 2 份色拉酱 2 份芥末 新鲜苹果 洁食饮料
- 鱼片 - 番茄酱 - 白米饭 - 青豆 2 份塔塔酱 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料	- 煎白菜卷 - 番茄酱 - 香芹土豆丝 - 素什锦 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料	- 牛肉肉糕 - 瘦肉汁 - 土豆泥 - 素什锦 3 片面包 2 块人造黄油 鲜橙 洁食饮料	- **鸡肉炒面** - 鸡肉汁 - 四季豆 - 白米饭 - 豌豆和胡萝卜 3 片面包 2 块人造黄油 鲜橙 洁食饮料	- 炒肉片 - 菌汤 - 白米饭 - 青豆 3 片面包 2 块人造黄油 鲜橙 洁食饮料	- 意面 - 肉丸 - 番茄酱 - 香豌豆 3 片面包 2 块人造黄油 洁食饮料	4 盎司（0.11 千克）花生酱 4 个包装的果冻 包装的薯片 1 份蔬菜汁 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料

- 置于托盘中。

不能提供热水的地区，以热冲类麦片代替包装的全谷干麦片。

联邦监狱局的官方食谱- 第三周

周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
新鲜苹果 包装的全谷干麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 1 杯咖啡 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	鲜橙 包装的燕麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	新鲜苹果 包装的粗燕麦粉 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	鲜橙 包装的全谷干麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	新鲜香蕉 包装的燕麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	鲜橙 包装的粗燕麦粉 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油	鲜橙 包装的全谷干麦片 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 1 杯咖啡 2 个包装的果冻 2 块人造黄油
新鲜苹果 - 西班牙式煎蛋饼 - 马铃薯 包装的麦乳 3 片面包 2 杯脱脂牛奶 2 个包装的果冻 2 块人造黄油 洁食饮料	- 鸡翅 - 罐头水果 - 土豆泥 - 香豌豆 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料	1 份包装的大红肠 包装的薯片 1 份蔬菜汁 3 片面包 2 份色拉酱 2 份芥末 鲜橙 洁食饮料	- 菜豆和豌豆 - 马铃薯 2 份芥末 2 块人造黄油 新鲜香蕉 洁食饮料	1 份包装的金枪鱼 包装的薯片 1 份蔬菜汁 3 片面包 2 份色拉酱 2 份芥末 鲜橙 洁食饮料	- 鸡肉饼 - 鸡肉汁 - 土豆泥 素什锦 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料	1 份包装的沙丁鱼 包装的薯片 1 份蔬菜汁 3 片面包 2 份色拉酱 2 份芥末 新鲜苹果 洁食饮料
- 鱼片 - 番茄酱 - 白米饭 - 青豆 2 份塔塔酱 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料	- 索尔斯伯利牛排 - 瘦肉汁 - 土豆泥 - 青豆 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料	- 火鸡肉片 - 肉汁 - 土豆泥 - 素什锦 3 片面包 2 块人造黄油 鲜橙 洁食饮料	- 意面 - 肉丸 - 番茄酱 - 香豌豆 3 片面包 2 块人造黄油 洁食饮料	- **鸡肉炒面** - 鸡肉汁 - 四季豆 - 白米饭 - 豌豆和胡萝卜 3 片面包 2 块人造黄油 鲜橙 洁食饮料	- 牛肉肉糕 - 瘦肉汁 - 土豆泥 - 素什锦 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料	4 盎司（0.11 千克） 花生酱 4 个包装的果冻 包装的薯片 1 份蔬菜汁 3 片面包 2 块人造黄油 新鲜苹果 洁食饮料

- 置于托盘中。

不能提供热水的地区，以热冲类麦片代替包装的全谷干麦片。

- 对训练者来说，规律很重要。尝试每天在相同的时间进餐，这样，身体就会知道应该在什么时候期待营养。

- 确保摄入足够的热量以维持训练。如果你正在进行高强度训练，就不需要避开“垃圾食品”，比如日常吃的蛋糕、果冻或糖果，前提是要有节制。

- 不要饮食过量。如果你的新陈代谢快，可以多吃一份（甚至两份）小吃，但一日三餐足以满足你的需要。即使你的运动量比较大，也不用再加一顿饭，在每餐适当增加饭量即可。

- 不要吃得太少。每到进餐时间，即使你那时还不饿，也要适当进餐。不吃某一顿饭，只会让你饿得难受，进而感到疲劳。等你习惯了这种进餐时间，你的身体就会明白应该什么时候期待进食，到该吃饭时，你自然就会有好胃口。

- 平衡饮食。“平衡”是指每日消耗的肉类、粗粮、细粮、奶制品（牛奶、奶酪）、蛋类等等以及蔬菜和水果的数量应均衡。如果你是素食者，那么，就要多摄入一些奶制品。

- 保持身体的水分。在每次用餐时喝点东西，在两餐之间也不要忘了补充水分。

在你想把自己辛苦赚来的钱挥霍在蛋白粉、营养棒以及补品上之前，先尝试遵循这些规则。你可能会发现，你的训练效果会比以前还好，而且你也根本就不需要什么昂贵的饮食。我敢打赌，你会对结果满意的。

液体摄入

人类最需要的物质是我们从周围获取的氧气，其次就是水，食物则居第三位。没有食物，人可以存活数周，没有水只能活几天，而没有空气则只能活几分钟。尽管营养品公司在推销产品时自有一套，但你可以持不同的看法！



你在监狱的商店里绝不会发现这一排排排列整齐的水瓶，你真的不需要这些。

液体摄入是另一个现代思想的误区。为了存活下去，身体需要经常补充液体。只要液体本身无毒（比如酒精）或本身并不催吐（比如海水），那么，无论你从哪里得到这些东西都无关紧要。如今口碑不好的咖啡就是好例子。许多人误以为咖啡的利尿功能会使人脱水，其实不然。喝咖啡并不会刺激肾脏让你脱水，而在你喝咖啡的时候摄入的水分超过了小便排出的分量，所以，咖啡其实是在给你补水。

本来很好的自来水成了市场宣传的另一个牺牲品。我在上次出狱时注意到一件事情，人们总是随身带着从商店里买的、价格昂贵的瓶装水。在我待过的监狱里，都买不到这种东西。如果想多喝点水，你不可能从阿尔卑斯山脉弄来矿物质水，也不能从欧洲的减肥温泉疗养地弄来温泉。你只有两个选择：要么从水龙头接一杯，要么就渴着。

许多人都担心现代水龙头里的水不干净。所有液体都包含杂质，即便是经过净化的瓶装水也一样。水中总是会有杂质的，而且也应该有。但这并不是大家对其弃置不顾的理由。人体在千百万年的进化过程中，大多数时候喝的液体都来自沼泽、溪流、泥潭和猎物的血液。在这个过程中，你的身体已经进化得相当强悍，而且有能力过滤所需之物，从而变得更加强壮。美国的自来水是世界上最干净、最安全的水之一，而且价格还不到每加仑（一加仑约为4.55升）一美分。敬请饮用。

简单行事，亲爱的

读到这里，你可能发现了，我可不是那些新营养理论—比如运动员每天需要吃6~8顿饭，或是摄入大剂量蛋白质之类的观点的信奉者。所有这些现代理论赞同的做法都使消化系统超过了负荷，最终导致体重增加，使人成了胖子。

当今的营养科学已经变得极其复杂（以至于运动界都不知道该何去何从），开始过分强调饮食的次要方面，比如大量营养物的比例、酶含量与血糖生成指数。许多健身狂热者着迷于自身的维生素和矿物质摄入。在20世纪50年代时，东欧集团还在用老一套来对抗美国的竞争，苏联的教练常常嘲笑美国男女运动员使用大量的维生素药片。他们的科学家在很早以前就知道，人类身体所需的维生素和矿物质完全可以通过正常、平衡的饮食获得，任何过量的摄入通常都会通过尿液被当作废料排出。那时，苏联流行的笑话是，美国参赛队员的尿液一定是全世界最贵的。

要避免用可疑的流行理论和现代时尚观念把自己的饮食弄得过于复杂。大家都忘了，训练者需要从食物中摄取的最重要的东西，不是蛋白质或维生素，而是热量，这才是能支持你练习高难度体操的能量。如今，“热量”已经成了贬义词，就像骂人话一样。但是，这只是因为我们生活在暴饮暴食的社会。我第一次到圣昆汀监狱时，又高又瘦，还有着像原子弹一样高速的新陈代谢能力—为了不让自己挨饿，我很快就学会吃光自己餐盘里的所有东西。在此基础上，再注意培养一下自己平衡的、精准的三餐习惯。如果这样做了，你也就真的不再需要大量氨基酸或特殊食品组合来变得强大了。老派的完善了囚徒健身系统的囚徒有足够的食物维持生存，就已经很幸运了。



蛋白质的骗局

谈起现代营养学中的骗局，蛋白质就是个极好的例子。大多数健美专家都会说，要想快速增加肌肉，就需按照每1磅（0.45千克）体重摄取1克蛋白质的比例来进食。因此，体重200磅（90.72千克）的健美者在每天的饮食中就应该（至少）吃200克蛋白质。这实在是太多了。要意识到这一点，你根本不需要拿个营养学的博士学位，只需要简单的数学。

举个例子，一个体重为200磅（90.72千克）的男性，在17~70岁之间，每天大约需要56克蛋白质来维持体重。这可不是我从兄弟、个人训练者或连环画书上得来的，而是《参考摄入量》中的官方数据。此书是由美国国家科学院与美国医学研究院推出的，许多美国监狱都推荐使用。这些颇有威望、严谨公正的组织声称，一个200磅的家伙，每天只需56克蛋白质，不管这家伙是不是运动员。因为你活动所需的能量来自热量，而不是蛋白质。如果你通过碳水化合物和脂肪摄取了很多热量，那么，你日常的能量需要就不会消耗你摄入的蛋白质，所以，你也无须比懒鬼更多地摄入蛋白质。但是，那些健美杂志都会告诉大家，如果你想成为健美人士，或成为力量型运动员，那么，你每天需要200克蛋白质，不

是56克。那么，剩下的144克去哪里了呢？

大师想让你相信，蛋白质可以直接转换成肌肉，最终变成大大的手臂和胸肌。这听起来很酷，是不？不，不要相信这种宣传。你会很惊奇，居然有那么多聪明人也被广告欺骗，相信肌肉是由蛋白质构成的。其实，肌肉并不完全由蛋白质组成，在肌肉组成中，超过70%的都是水，蛋白质还不到1/3。其实，在1磅肌肉中，蛋白质的含量通常只有80克，绝对不会超过100克。如果像现代营养学家建议的那样，每天摄入额外的144克蛋白质，再加上水，它们转化成肌肉，那么，这家伙一年之内将增加650磅（294.84千克）以上的纯肌肉。换言之，这家伙的肌肉将比阿诺德·施瓦辛格在获得奥林匹克先生的全盛时期还要重五六倍—仅仅在训练12个月之后。尽管由于当作能量消耗、消化吸收不良、组织生长效率低，所摄入的蛋白质的3/4以上都会被损失掉，但是假如未损失掉的蛋白质全部转化成肌肉，那体重200磅的健身者仍然很容易在一年之内变成地球上肌肉最发达的人。

蛋白质超载

如果你仍然不相信高蛋白质的饮食没有必要，那么可以想一想自然界当中的几个例子。

即便块头最大的健身者，从比例上说，也没有婴儿需要的成长原料多。在婴儿出生后的前5个月，身体大小翻了一倍。（没有哪个健身者能在5个月内将自己的块头翻一倍，不管他是多么有天分或用了怎样的药物，都不行。）或许你会认为婴儿由于自身成长，需要含有更多（或者在比例上更高）蛋白质的饮食？其实不是这样的。母乳中蛋白质的含量不足5%。

想想看吧。在人类真正需要成长的时候，由大自然提供的饮食，其蛋白质比例却不到5%。这就是婴儿实现爆发式生长的全部凭借。

来将母乳与牛奶做个对比。相比于母乳，牛奶包含的蛋白质大约为15%。为何这么多？原因在于，尽管人的体重在半年内就能翻一番，但小牛犊只需要45天就能将体重翻一倍。比起人来，牛生长得更快。健康男性的体重会长到190磅（86.18千克）左右，但公牛会长到2500磅（1133.98千克）甚至更重。[*]问题的核心在哪里？牛奶中所含有的蛋白质和成长原料远远比人体成长所需要的多。

营养专家们告诉健美者要怎样喝牛奶呢？往里面放蛋白粉！把蛋白质或乳清放进牛奶真是可笑的做法，这就像把糖加到冰糖里一样。

更糟的是，营养食品公司还一直尝试着在彼此之间进行数量战。市场上有许多种蛋白质奶昔，每一种含有的蛋白质都超过了50克。而在许多现代健美者的饮食中，蛋白质的比例都达到了40%甚至更多！为什么会这样呢？所有额外的蛋白质都不能被身体吸收利用。但摄入了这么多，总得通过新陈代谢处理掉，这就给肾脏造成了压力。

别误会！我可不是提倡低蛋白饮食。每天一定要摄入一些牛奶、蛋类、奶酪、海味或不错的牛排。我喜爱蛋白质食品，它们构成了健康、美味的饮食。但是，这股超高蛋白质狂热潮已经完全无法控制。吃肌肉（蛋白质）得肌肉根本就没有用。那并不是科学，只是类比思维而已。这与吃掉敌人的心脏以获得其勇气的野蛮思维如出一辙。

要获得结实的肌肉，你并不需要大量蛋白质，一般饮食中的蛋白质完全能够满足这一要求。



公牛成长大部分靠普通的牛奶。绝没有蛋白粉！

那为何美国的各种杂志和网页上都漫天飞舞着这种愚蠢的想法呢？好吧，朋友，答案十有八九是这样的—这些杂志和网页参与了蛋白质食品的销售。

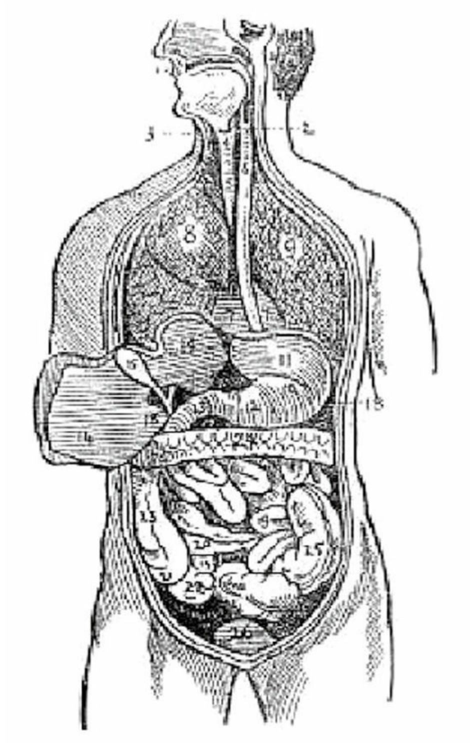
不要相信任何向你兜售商品的人的话。如果你想获得精瘦的肌肉与强大的力量，那么，你可以通过遵循狱中饮食轻松达到，即一日饱餐三顿即可。

“少食多餐”……果真如此？

另一个在健康饮食中“神圣不可侵犯的”观点是，你一天至少需要进餐6次，甚至有些作者还要求吃更多次。这完全是胡扯，有些作者恨不得要一周7天，每天24小时用传送带往你嘴里送食物，即使上厕所时也不停。

这种理论的主要理由是，少量而多次的进食可以让身体更好地吸收所需的营养。其实，这个理论要颠倒过来才正确。经常进食会使消化器官内持续留有食物。这种“超载”将严重影响消化器官吸收养料。如果你真想改善每顿饭的吸收，那么，应该一日三餐适当进食，两餐之间至少间隔4小时。如果你这样做，那么当你坐下来吃饭时，你的胃内将没有废物，同时有充分的必要的酸和酶，这二者对于分解和利用维生素、矿物质和营养都是必要的。你也会因此从饮食中获得更多益处。

在监狱里，罕有囚徒会在夜里吃东西。他们一天中的最后一顿饭在5点到6点之间，然后直到熄灯前，在这五六个小时里，他们的肚子会慢慢空下来。对一般的健美人士来说，这简直就是噩梦。他们认为，如果没能每两三个小时进食一次，他们的四肢就会无力抬起。而我还是非常相信一日三餐这种饮食方式。我认为，这就像预防肥胖的安全阀。在我国成为胖子国之前，人们都习惯于以这种方式进食。仔细想想，如果你每隔几小时就吃一次东西，那你的身体哪有时间来消耗脂肪呢？



内脏和其他消化器官就像身体的其他部分一样，都需要休息，连古人都理解这一点。

其实，睡前略微感觉有点饿也不是坏事。在这短暂的时间内，身体会把脂肪作为燃料消耗掉，而不是消耗肌肉，所以，你不会失去任何辛苦得来的肌肉。如果你真的觉得饿，那就弄点小吃，或喝点咖啡或苏打水，因为我们晚上感到的“饿”在很多时候其实是口渴。睡前空着肚子会让消化道放松，能促进血液排毒，使夜间消耗的脂肪达到最大化，并改善睡眠质量，也会让你在第二天吃早餐时更有胃口——而很多胖子都是不吃早餐的。

其实，在进餐之前清空肚子虽然听起来像是革命性的观念，但这确实是自然的趋向。你以为穴居之人每天会吃6~8顿吗？当然不会。他们整天都在打猎，都在消耗脂肪，只有打到猎物才能吃一顿。而这种生活习惯使他们的身体更适合打猎。

几乎所有“专家”都不会同意我这一章的观点，但那又如何？你不用听信我或听信任何人，只需坚持锻炼。如果你在保持一日三餐的情况下不断变得强大，那么，你就的确是在增长肌肉。你无须在饮食中增加任何东西，那样只会让你变肥。

肥胖

肥胖让我很容易想到另一个话题，那就是困扰着2/3的美国人的—超重。我们国家在这个问题上的迅速恶化主要是由于贪婪和过度进食。

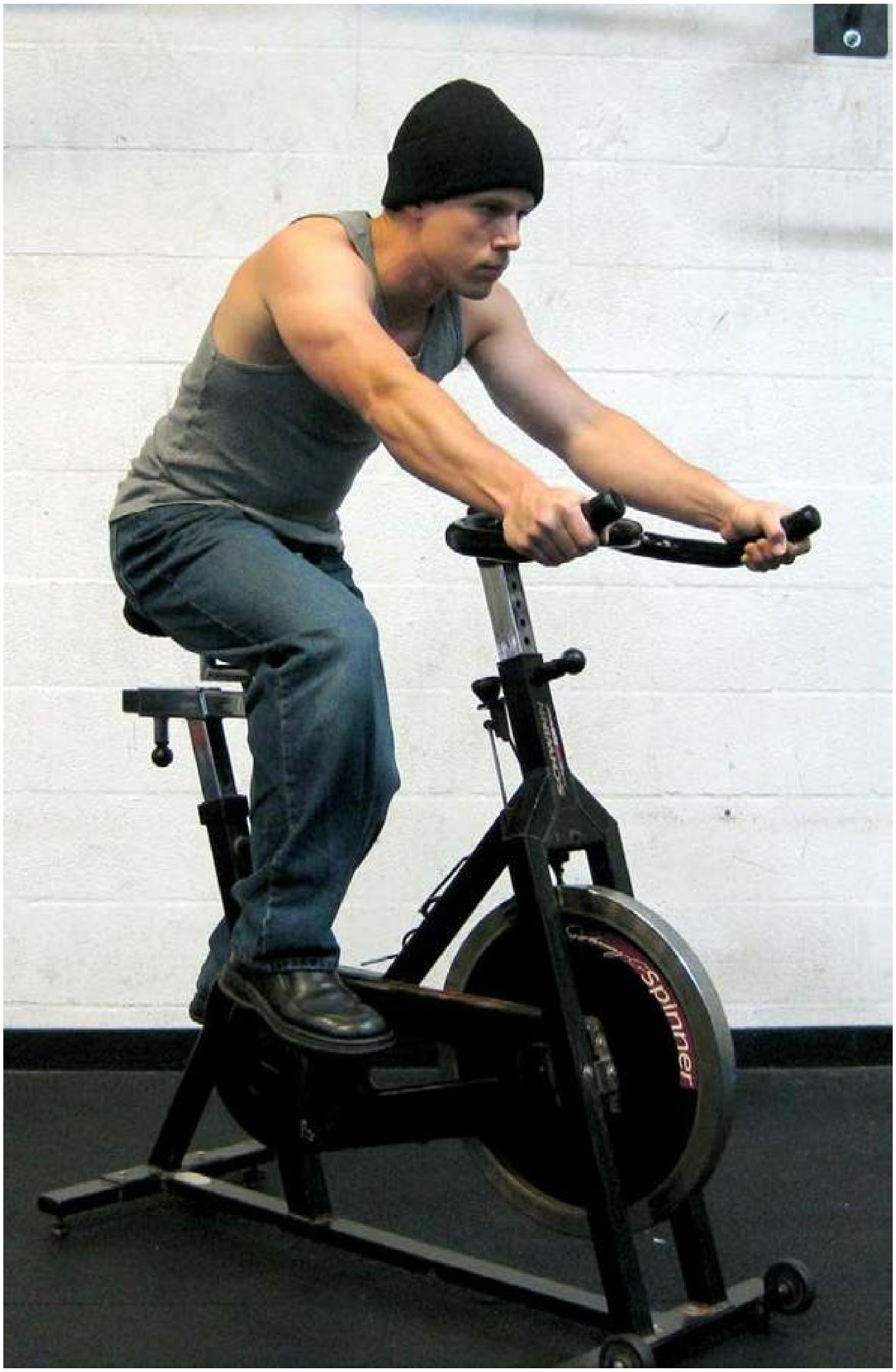
如果你认为健美者可以免去此劫，那就请再想一下吧。尽管有很多健美者会经常在电视上表演或在杂志中亮相，但他们中只有很少一部分“有明显的肌肉线条”。绝大多数的现代健美者和力量型运动员都超重，从很多方面看，这是由于过分强调营养与蛋白质的摄入。我在前面提到过，大多数健美大师都过于强调蛋白质对于增长肌肉的作用，就好像把蛋白质狼吞虎咽下去就可以增大肌肉一样。这真是愚蠢至极。肌肉主要是由水组成，而不是蛋白质，可是，每天喝下十几加仑的水，也不会让你增加肌肉，只会让你多上几次厕所而已。如果你向胃里灌进多余的水，它们只会通过膀胱过滤掉。但是，如果你向身体里塞进过量的蛋白质，那么蛋白质作为氨基酸进入血液，便会降解为糖和脂肪。没错，你的身体把超有营养的蛋白质转化成了糖和脂肪，然后这反过来又变成了多余的脂肪塞在身体各组织之内，在内脏之间摇晃。

健美者可以开车去健身房，通过练习解决掉大肚腩。他们甚至还可以信心满满地认为自己两臂、双腿以及躯干上的每一寸赘肉都是“块头”。但是，对传统的体操大师来说，身体多余的脂肪确实是严重的问题。因为我们使用自身体重作为阻力，所以每一克多余的脂肪都会成为拖累，会使练习更难，阻碍你的进展。越肥胖，你想在练习中取得进步就越艰难。一点额外的赘肉是一回事，但如果你大腹便便，你就别想在体操方面有所造诣了，除非你减肥瘦身。

燃烧卡路里无济于事

许多人在想减肥的时候，都将精力过度集中在锻炼上。这是个错误。尽管身体活动水平在增加或减少肥胖水平方面有一定作用，但与饮食相比，它的作用较小。大多数人在闲暇之时所做的那点运动，真不足以影响整个体重。

许多健身推动者告诉我们说，通过提高活动水平，比如通过午休时散步，很容易减肥。但果真如此吗？



骑单车？所有这些有氧运动器械都能让健身房赚钱，但这却不是减肥的良方。

我们想象一下，如果你超重10磅（4.54千克），并决定在自己的日程中增加半小时散步以减掉这10磅，那么你将用多长的时间来完成这个目标呢？好吧，大部分人每小时能走3公里，这意味着30分钟可以走大约1.5

公里，走1.5公里将消耗大约150卡路里，而1磅（0.45千克）脂肪则包含大约3500卡路里。因此，如果你天天走，每天走半小时，你将需要233天才能减掉这10磅体重。这可是8个月，超过116小时的单纯步行啊。从投入来看，回报不太丰厚，对不对？令事情更糟的是，锻炼还会促进食欲，所以人们经常在一天当中不知不觉就摄入了他们消耗掉的卡路里（甚至摄入更多）。摄入150卡路里可不是难事，两片面包、一小袋薯条或者一杯牛奶就能做到了。由于这些原因，想通过加强锻炼来减掉10磅体重，甚至需要不止8个月的时间。就算真能减去，也可能花费数年之久。

通过饮食减轻体重

如果你真的想减肥，那请把注意力集中在营养上，而非锻炼上。适度减少卡路里的摄入，你就可以很容易、很安全地在10周之内减掉10磅，甚至可能更快。

如果你选择通过饮食减肥，可以使用几种方式。计算卡路里是较为流行的方法，但在现实中，极少有精瘦的运动员会真正计算卡路里。他们通过数天、数周、数月持续规律的进食来建立一条标准线。一旦标准线建立，运动者就可以很容易地通过逐渐减少标准食谱中的部分食物摄入来达到减重的目的。

如果你想甩掉赘肉，那你可以把狱中食谱作为模板，然后遵循下面这些简要的原则。

1. 一日三餐均衡间隔饮食。如果进食次数超过3次，那就会阻止身体减肥，因为你的身体很容易获得能量循环。一天之内，每隔4小时进餐一次是个好方法。如果能忍住，就不要吃夜宵。

2. 正点饮食。坚持在固定的时间饮食，会使血糖水平维持在稳定的范围。当身体知道会在确定的时间获得食物，你就会更少体验到无端的进食欲望了。

3. 食谱均衡。尝试大范围地选择食材，在挑选每天摄入的肉类、奶制品、谷类、蔬菜和水果时，应尽可能扩大食材范围。你可以使用上文列出的食谱作为模板。在每次进餐时，别忘了喝点东西；在其他时间觉得口渴了，也可以喝一点。要关注你摄入的量而不是质。别忘了，摄入过量的话，就算纯蛋白质也会转化为糖和脂肪。

一旦你通过这种规律饮食建立了标准线，就可以通过严格的控制确保自己的体重在一两周之内保持稳定。只要找到平衡，减重将是举手之劳，只需慢慢减少每日摄入的量，直到体重开始下降。

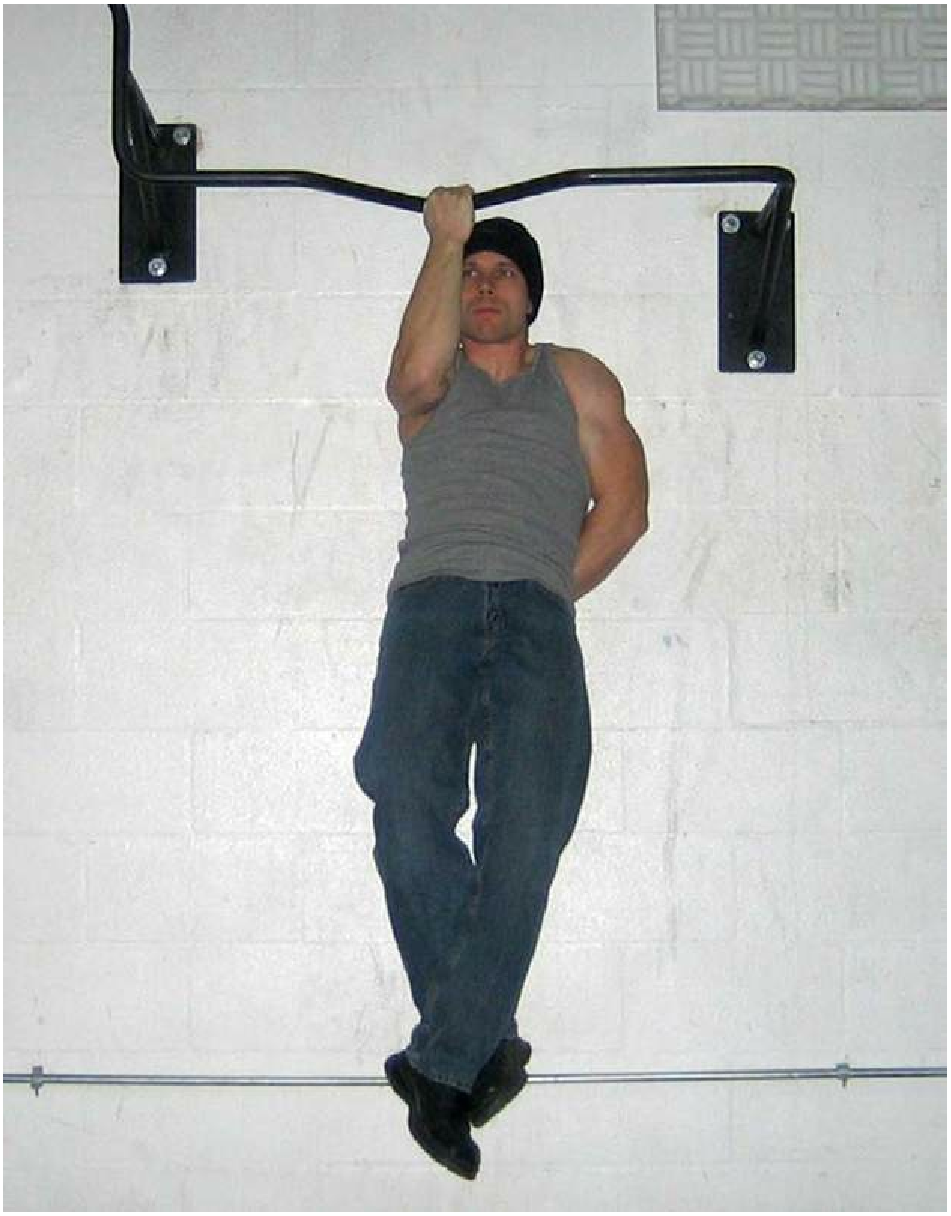
不过，在这样做的时候，也要记得给身体留点准备时间。强制减重会导致肌肉减少。如果你耐心一些，那这种后果就不会发生。就算你超重100多磅，也可以通过每周减掉2磅（0.91千克），在一年之内全部减掉。通过训练和规律饮食，你可以很快就获得完美的体重。

“潜意识的影响”—减肥的秘密武器

在谈论减肥这一话题时，我还要提另一件事，这是体操训练带来的与众不同的福利，对此，我在《囚徒健身》中也略有述及。许多超重的自身体重训练学徒发现自己身体的脂肪水平在逐渐下降，而且肌肉也增长了，尽管他们根本就没有刻意去减重。这与燃烧卡路里无关，而与自身体重训练的潜意识效果有关。

重量训练会导致过量进食。比如说，你上周卧推了200磅（90.72千克）6次，而这周，你定了个大目标，虽然重量不变，但要练习7次。你越想着这个目标，吃得就越多——你想确保吃饱了以便成长、修复以及充能，以达到自己的目标。可惜，这些人无一例外地会吃过头。这就是健美者变得胖乎乎的，至少在非赛季是这样子的原因。

但是，自身体重训练对你的饮食习惯有相反的影响。比如说，你上周做了6个单臂俯卧撑，而这周你打算做7次。你的潜意识认识到，因为你正在推动自己的体重，为了达到目标，过量饮食是你最不应该做的事情。吃得越多，就会越重，做单臂俯卧撑就会越难！对于深蹲、桥、引体向上以及所有主要的体操动作都是如此。结果，深层的心理在轻量饮食与成功（或至少是在训练中少受罪）之间建立了联系。为了生存，身体知道做什么。它会卸掉多余的包袱。



减重与自身体重的力量训练，二者可以携手并进。如果你不是非常瘦，那么，就几乎不可能完成高级的引体向上动作。

不相信潜意识的影响？我总说，我不期待有谁相信。你只要去试试，就会看到效果。

熄灯！

很多人都回避狱中饮食的理念。对大多数人而言，饮食与自由和个性相关，他们都憎恨由别人来告诉自己吃什么以及什么时候吃。现代的大多

数男男女女都受不了一天只吃三顿、每次只吃规定食物的想法。

我和许多运动人士都发现，监狱风格的饮食其实很有价值。真的，外界的人对于吃什么和什么时候吃，都有很多选择。但是，近70%的美国人超重，有40%的人找不到能量进行常规锻炼，这样的现状迫使我们去质疑“自由”与“个性”在饮食标准方面到底有多大用处。通常，比起外界的人，狱中之人变胖的更少。事实上，在身陷囹圄的人之中，运动者的比例更高。这种现象一定与狱中饮食有关。

你越坚持基本、平衡、规律的饮食习惯，就距离自己的目标越近。为了保持精瘦的体形，并为锻炼补充好能量，你不需要攻读个生物化学的博士学位。对大多数人来说，他们对于饮食和营养的认识越复杂，就越可能把事情搞砸。

本章所介绍的简单规则已经在我和狱中运动者的身上奏效，这些规则也会在你身上奏效。你确实只需要了解这些简单的道理。

---

*　值得你们这些蛋白质瘾君子注意的是，公牛像大猩猩、大象以及大多数真正的大型哺乳动物一样，都是食草动物。他们吃蛋白质含量很低的饮食就可以维持超大块头的肌肉。

第二十章　修复起来

疗伤八法

在狱中的岁月里，我曾多次受伤：因打架受伤，因罚劳动办事受伤，或是因为愚蠢的事故受伤。但有趣的是，我却不记得自己曾经因为训练而受伤，尽管我每天都进行高强度的训练，一周7天从不停歇。这多归因于传统体操，传统体操是一种不可思议的安全训练方式。走进任何正在运营的健身房，看看那些正在努力使用很重的杠铃、哑铃以及绳索器械训练的家伙，你将注意到，他们一直都在伤害自己。在柔软的身体与无情的钢铁之间进行的这场战斗中，钢铁总会是最后的赢家。

不管你的训练多么安全，总有些时候，你不得不在伤痛中训练。身体并不是机器。身体是个奇怪的、持续调整的整体，适应力强，但很难预测。我曾见过一位举重运动员，他能够硬拉起近800磅（362.87千克）

的杠铃，却不能把他不到50磅（22.68千克）的小女儿放到背上。你可以毫无疼痛地做一个单臂引体向上，但刷牙时肩膀咔咔地响个不停。身体有时真是不可思议。我猜想，这也就是人类生活的本质。

在我的3次长期监狱生活中，曾经两次弄断鼻子，掉过3颗牙齿，扭伤过左臂二头肌，右前臂有过三度灼伤，折断（还有再次折断）过肋骨，右腿膝盖骨脱臼过，撕裂过骶髂韧带，拉伤过腹股沟肌肉，脚踝也曾骨折过。我并不是在抱怨，许多家伙在出狱时比我惨多了。监狱的确是个摧残身体的地方。



在监狱外的世界，你可以在24小时营业的药店买到药，也可以很容易地从私人医生那里得到处方药。比起其他医疗保健行业，狱医很少开处方药。这是因为绝大多数囚徒都倾向于滥用药物，而且没有囚徒能让人放心地自我用药。

这种损伤的确会影响训练。由于监狱里很少有与外界同等的医护支持，所以，这影响会比在外界更大。狱警和狱医都很反感囚徒寻医问药，因为这通常是逃避劳动的借口，或是获得止痛药（或其他药物）的机会。通常，囚犯受轻伤时只是被送回自己的囚室，要靠自己好起来。我总是

沉浸在身体训练之中（这是唯一能让我在狱中保持清醒的事情），而我绝不想让受伤之类的蠢事情阻碍我的训练。结果我经常训练过度，但我非常懂得如何从训练者的角度来看待受伤后的训练。

我并不是医学专家，而且也不可能成为医学专家。如果你在外界受了伤，可以求助于专业医疗机构。但依我的经验，医生通常不知道运动员受伤之后需要哪种救助。所以你最好是问问运动员，特别是问那些已经训练数年之久的家伙，他们的受伤次数并不少，却很少以手术、医药、物理疗法来治疗。就像我刚才所说的，我并不是医生，但我的经验却能证实上面的这段话。

为了给你尽可能多的帮助，我把自己学到的东西尽可能地压缩在8条常识中。对我来说，这是疗伤八法。经验丰富的训练者会立刻认识到我所说的话的价值，至于你们这些小家伙，早些在个人生涯中采用这些观念，可以减少很多麻烦和痛苦。

准备好没有？好，开始。

第一条：自我保护

处理受伤的最好方式是首先不要受伤。这话听起来好像是废话，但其实并不是。绝大多数伤痛的起因都是些愚蠢的、不起眼的小事，在开始时都可以避免。青少年是最擅长闯祸的一群，尤其是“笨蛋”一代。随着青春期的到来，小孩子（好吧，尤其是男孩子）热衷于挖掘他们新得到的身体的各种潜能。他们觉得自己能长生不老、所向披靡。他们乐于冒险，喜爱各种新鲜的挑战，比如飙车，而丝毫不顾自己的身体健康。

在受过几次伤之后，你会开始认识到，身体确实是不能所向披靡的，而自己也不能长生不老。在断了一根肋骨或指头的时候，你的这些部位就再也不会感觉“不错”了。而如果你的韧带完全撕裂了，那么，你将永远失去它，它绝不会再长回到原来的状态。如果你的肩部脱臼，那么这一辈子，你的肩部都会不牢固，当承受一定压力时会更容易脱臼。（就是肩部脱臼结束了史蒂夫·里维斯的健美生涯。）随着时间的推移，伤痛开始累积，即便是不严重、很小的撕裂和扭伤也是如此，最后你将被恼人的伤痛、功能减退持续折磨。那些20年前在高中球场上大展身手的强壮家伙，至今都在疼痛的深渊里挣扎。

或许你会认为在健身界，人们应该更会照顾身体。然而，实际情况似乎

恰好与此相反。不管是为了证明自己的能力，还是仅仅为了满足虚荣心，健身房里的家伙都更会持续地练习愚蠢的动作，这些动作迟早会让他们尝到苦头。他们背负着可以砸碎骨头的重物进行危险的练习，比如卧推、颈后推举，让杠铃杆在他们的胸腔和脊柱上弹跳。这些练习会损害关节，在一周又一周的坚持数年之久的训练中，他们的结缔组织和软骨被不断地损耗着。他们食用各种垃圾食品、注射各种有害药物，只为了看起来比身边的人光鲜点儿，而与此同时，他们的身体却在遭受从内到外的伤害。

在监狱里，没有人会照料你。真的没有。你可能以为自己的哥们儿会助你一臂之力，但实际情况是，绝大多数的攻击都发生在哥们儿之间。要是两伙之间打群架，那倒是大事儿，但在大多数情况下，这种事情不会发生。在监狱里受伤可不像在外界一样是表现男子汉气概的好时机，这只会让你更容易受到攻击，所以，囚犯们必须及早培养生存之道，养成自我保护的习惯。如果你想充分从训练中获益，避免搞砸身体、耽误训练使伤痛累积，那你就需要一直保持这种习惯，要以敏感的神经面对四周的一切，避免陷入极度危险的境地中，同时，善待自己的身体。

这点既适用于你在训练中，也适用于你在训练之外做的选择。谨慎训练。具体有以下几个因素：

- 确保训练环境的安全。注意地板上是否散落着可能绊倒自己的杂物等。

- 如果你使用物体或器械进行训练，要确保这些东西稳定和安全。

- 如果你认为某项技巧会把自己置于危险的境地（比如摔倒、碰到头之类），那就不要练习它—你可以选择更安全的技巧来代替。

- 自我保护也与训练方式相关。如果某项练习伤害到了你—我是说受伤而不是吃力—那就停止练习，并换一种训练方法，以保证自己的安全。

自我保护作为一项原则，即便在你受伤（上天保佑你）之后也可以继续派上用场。在受伤之后，你的首要工作就是确认到底发生了什么，以防再发生危险。这听起来非常简单，其实不然。我认识一个家伙，当时与我是邻居，他在高过头顶的管子上练习引体向上，由于管子不牢靠，他从上面摔了下来，猛地撞到混凝土地上，把肘部一块骨头摔裂了。他没有就此停下，而是又跳起来想继续完成训练，但这只是让他的肘部伤得

更重而已。这是愚蠢的心态，从长远来看，这种做法只会让你更加脆弱。我们不仅要强壮，还要聪明。

生病会扰乱训练计划，伤痛也一样。照顾好身体，吃好喝好，采取健康的方式生活，避开自己知道的那些感冒或带有病毒的人，对你按时按量完成训练计划很有好处。重感冒将让你的训练水平倒退三周。

第二条：及时治疗

在你真的受伤时—非常可能会出现—你需要在你受伤的那一刻起，立即采取措施迅速恢复。

关节急性伤害是运动员职业生涯的灾难。大多数的急性软组织损伤都是拉伤或扭伤。扭伤是包裹关节的韧带过度拉伸，拉伤则是肌肉组织的过度拉伸。在发生拉伤和扭伤时，受伤部位会进入保护模式，开始肿胀，身体会把过多的体液输送到受伤部位，像垫子或缓冲器一样发挥作用。可惜，有时身体不知应当何时停止肿胀，这是个严重的问题，因为肿胀的存在会妨碍康复过程。



哎哟！脚踝的扭伤就是扭伤中比较典型的类型。在负重的情况下转动脚，韧带就会因过度拉伸而遭到破坏。身体的回应是把这一部位充满体液。这就像短期的缓冲器一样发挥作用，但却妨碍长期的治疗：它会使脚踝扭伤的康复时间比腿部骨折的更长！

受伤的话，最好是着手减少肿胀，以便启动身体的自愈机制。为此，最好的方式就是遵循“P.R.I.N.C.E.”的原则，这一缩写的意思是：

保护（PROTECT）：这是应遵循的第一条法则。如果你受了伤，那就必须首要确保自己别再继续受伤。如果你是因为某项练习而受伤，那就先停止练习；如果你被物体弄伤—比如危险的器械—那就远离让你受伤的元凶。要立即确认问题所在，然后远离，以此保护自己。

休息（REST）：你越活动受伤部位，那里就会肿得越厉害，所以，必须让受伤的部位休息一下。如果你在练习中撕裂了一块肌肉，那就暂时不要使用这块肌肉；如果你在下落时伤到了腿，那就不要再尝试让这条腿负重。这是常识。与之矛盾的是，从长远来看，活动也至关重要（参见第三和第四条法则），但在刚刚受伤之后，还是休息更要紧。

冰敷（ICE）：当你在冰敷受伤部位时，冷的组织会收缩，以防前面提到的过度肿胀。应使用冰袋或冷冻食物来冰敷受伤部位。在冰敷时，应确保冰袋不接触身体，中间应垫上湿毛巾之类以防冻伤，或者用小冰块喷洒也可以。在拉伤或扭伤之后的两天之内，应保证每2~3小时内的冰敷时间不得超过15~20分钟。

非甾体抗炎药（NSAIDs）：NSAIDs指得是非甾体抗炎药物。这些是减轻受伤部位肿胀的基本药物，主要是在分子层面上阻止产生肿胀的化学过程。在监狱里很难获得这些药物，但我可以肯定，在外界，受伤之后服用这些药物效果极佳。运动员在受伤时，通常的第一反应就是伸手拿那些无须处方就可买到的镇痛药，如扑热息痛。这样做是不对的。如果你能弄到，那就适当使用非甾体抗炎药，比如布洛芬或阿司匹林，因为这些药物是真正能够（通过减轻肿胀）加快康复的，而不仅仅是消除疼痛的感觉。

包扎（COMPRESSION）：包扎是减轻受伤组织过度肿胀的基本而有效的方式。在用绷带包裹受伤部位时，应以舒适为宜，不要扎得太紧，以免影响血液流通。应从离心脏最远处开始包扎，如果引起疼痛，或者该部位以下部分变得麻木，那就将绷带略放松一点。

抬高（ELEVATION）：把受伤部位抬高（高过心脏），靠古老而简单的重力原理排掉额外的液体。在受伤后应找到某些安全、稳当的方式，把自己受伤的肢体放在某物上，多放一会儿，至少半小时。当你睡着时是没法冰敷的，所以，这是夜间减少肿胀的特别有效的方式。

在关节严重受伤后的几天，最多一个星期内，应该采取立即治疗。当直接的伤痛与肿胀减轻了，运动员就可以运用第三条法则了。

第三条：坚持锻炼没有受伤的部位

在受伤之后，运动员都会本能地停止训练。这不仅不必要，实际上还会使身体的康复过程放慢。当你受伤时，应该尽可能地早点锻炼没有受伤的身体部位。

比如说左臂骨折，你仍然可以锻炼右臂，仍然可以锻炼腹部和双腿。如果你双腿骨折，那仍然可以找到锻炼躯干和手臂的方式。如果你下背部受伤，那仍然可以绕过伤处锻炼四肢。一般原则是，如果你能继续安全地锻炼某部位，那就应该锻炼。尽管你伤得厉害，只能锻炼某一单独部位—也许只能使用动态张力的鹰爪来练习抓握，那你也应该练习。

该方法还有以下种种益处：

• 心理。训练能提升自尊，在痛苦的伤痛之后，我们的心理十分脆弱。训练可以让你保持积极的心态，帮你鼓励自己在恢复期间做些有创造性、有前瞻性的事情。

• 日程。受伤之后就停止训练会扰乱你的时间表与习惯。尽快恢复训练可以减少自己偏离健康生活方式的可能。

• 交叉效应。身体终归应作为整体运行。锻炼某一肌肉群自然会把力量传到其他肌肉群，尽管这些肌肉群之间看似毫无关联。

• 维持健康。所有运动品质都以基本的健康为坚实基础，比如心血管功能、神经联络、细胞健康等等。继续锻炼将保持这些品质。

• 激素平衡。身体训练能促使各类生长激素，比如睾酮的分泌。如果你因受伤而停止训练，这些激素水平就会骤跌。

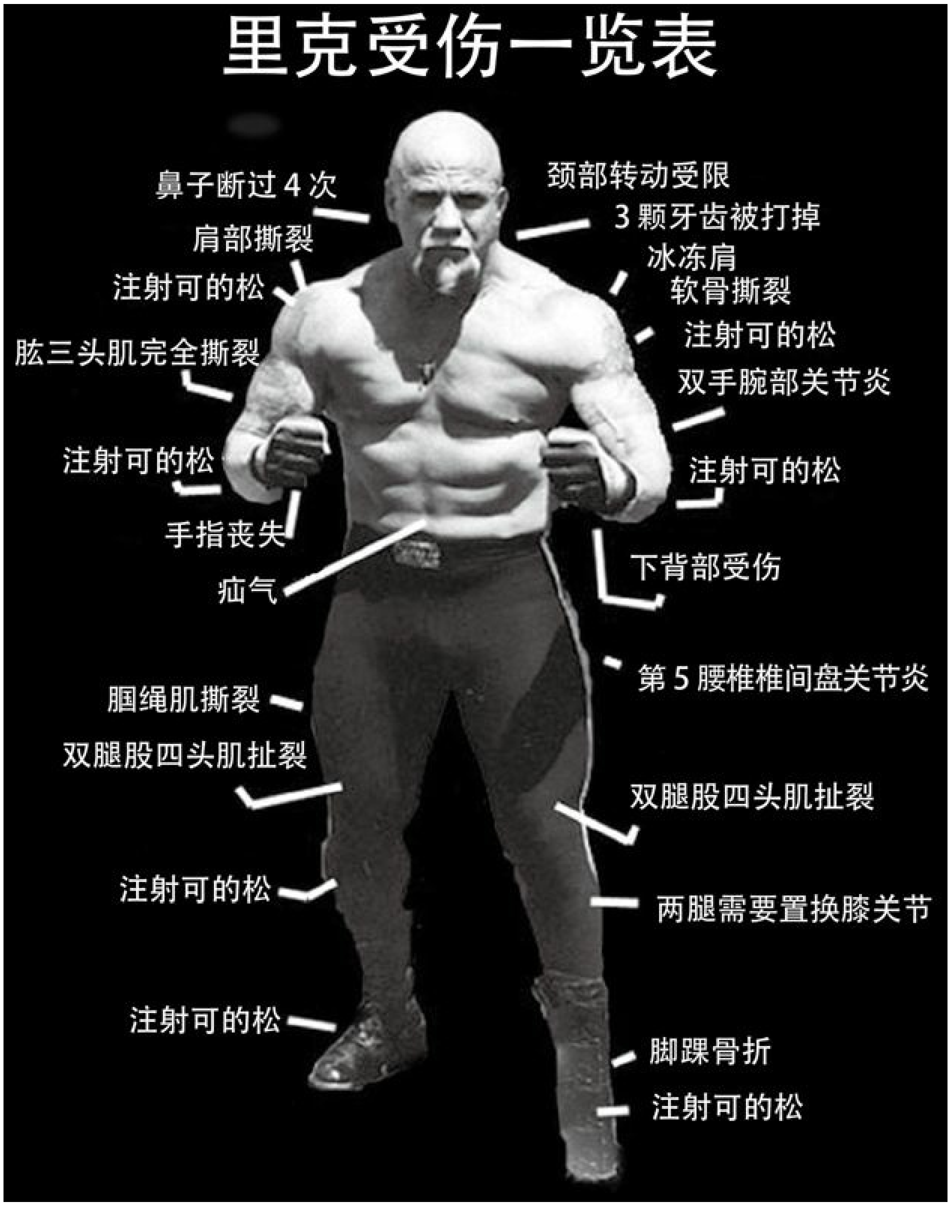
• 循环与血液流动。训练肌肉可以改善整个体内循环，这将加快恢复的过程（参见第五条法则）。

• 减少压力。压力会产生去甲肾上腺素和皮质醇，对身体有负面作用。继续训练有助于调控这些化学物质的分泌，以抑制疼痛的内啡肽取而代

之。

有些人可能认为，如果左臂不能活动，那么仅锻炼身体一侧—右臂会导致力量失衡。这也不无道理，但由于上文提到的交叉效应，未锻炼的一侧也会获得相对较高的力量水平——比起完全不动来说。而且，“肌肉记忆”会帮助你在恢复两侧训练之后尽快恢复到对称的力量水平。

有时，你可能并不确定应以怎样的方式来训练受伤部位的周围肌肉，但总会有办法的，在这个过程中充分发挥自己的创造力吧。职业摔跤手里克·卓森（Ric Drasin）在一次电锯事故中切掉了三根手指，就在第二天，他又出现在健身房，使用手掌而不是手指练习举哑铃。有位理疗师曾告诉我，有个强悍的家伙下肢截瘫，常通过尚在的手臂抓住杆子前后摇动以锻炼躯干的肌肉。切记，你训练受伤部位周围肌肉的时候无须创纪录，只需集中精神，尽自己所能锻炼，千万不要旧伤未愈又添新痛。



里克·卓森只是舔舔伤口，继续前进！

常言道：天无绝人之路。通常，运动员会发现，当他们相对发达的身体部位受伤时，就可以从根本上改善那些平时被忽视的身体部位。原因在于，此时的身体系统（包括身体与精神）有更多精力投入到这些部位上。比如，手臂受伤正是增进腿部力量的完美时机。你不妨也试试看。

第四条：锻炼受伤部位

正如第二条法则所说，身体对伤痛的最初反应是肿胀和发炎。如果你想启动恢复过程，那就必须减轻肿胀。一旦肿胀消除，受伤的软组织就能

开始自己修复，你就应该尝试着重新开始锻炼这一部位。至于身体要休整多久取决于受伤的严重程度，一周或一个月甚至更长时间都有可能。

许多初学者都容易在此时处理不当。他们在伤到自己之后（可能是膝盖、肩部、腕部受伤），就不再锻炼受伤的部位了，好让它“自己养好”。可惜，他们发现，过了半年、一年甚至两年之后，急性伤害变成了恼人的慢性疼痛，甚至会追随终身，不离不弃。由此可见，如果彻底停止锻炼受伤部位，想等到100%痊愈之后再锻炼，那么，这些部位就永远不会好起来。

之所以会这样，是因为与主要肌肉相比，许多结缔组织中的血液很有限。训练不仅能促进血液流动，而且还能把组织纳入生长与适应的协同进程中，而这其中有强大的分子愈合因子参与。过去的人都懂得这一点，他们通常建议训练者受伤后必须“解决”受伤的关节，说白了就是要把伤痛练走。这种观点看起来很奇怪，在大多数人看来，受了伤通常要休息以摆脱伤痛。但这种观点却是的确有效的。

然而，锻炼也要适度，“解决”受伤部位要量力而行。你受伤时，不应该急于恢复难度最大的练习，那样只会进一步伤害你的身体。首先，你一定要等受伤的关节或部位消肿，确保身体已经开始了自愈过程。其次，你需要找一种动作，既涉及受伤的关节或肌肉，又可以在毫无痛苦的情况下练习。许多接受了重量训练思路的治疗师建议受伤者使用轻一些的哑铃，选择一个习惯的动作，在毫无痛苦的状态下进行锻炼。而我从个人的体操背景来看，建议尽可能使用全身性的自身体重练习。自身体重训练不仅可以锻炼肌肉，还可以发展平衡、协调的核心力量以及实用的灵活性。所以，你在恢复的时候，相比于重量训练，应该优先采用自身体重训练。像俯卧撑和引体向上这样的练习对治疗来说通常都过重了，所以应选择更容易的练习。《囚徒健身》中的系列动作都是从三项“康复”练习开始的，所以，如果你正在找轻柔的自身体重练习来锻炼肌肉，那么，推荐你看《囚徒健身》一书。这些较温和的练习可以逐渐增加难度，是恢复身体的完美方式，可以帮你回到巅峰状态，甚至有所突破。

一旦发现可以练习某动作，同时又不刺激旧伤，那就将精力集中在增加次数上。更多次的练习可以加快血液流动，这正是你加快恢复所需要的，远比运用强度大、次数少的练习效果好。重复简单的动作，收缩正在治疗的肌肉，可以拉伸瘢痕组织，减少撕裂瘢痕组织的可能。在恢复过程中，最开始时动作幅度应当小一些，再慢慢加大幅度，直至练到标

准动作。



如果你的身体还没有达到主动拉伸或体操锻炼的要求，那么，被动拉伸可以改善循环，而且也有很好的疗效。

第五条：热疗

一旦你能够重新锻炼关节，你的恢复就将加快，因为训练会将更多的血液注入受伤部位。在不训练时，你也可以运用热疗法来扩大这一效果。

使用热能治疗伤痛是一种不可思议的古老疗伤技巧。有证据表明，古埃及人已会使用热疗法，而使用热绷带和泥敷剂的记载则可以追溯到古希腊早期和罗马时期。今日的囚徒也非常倚重热疗法，主要是因为狱医对于开镇痛药和抗炎药物戒心太多。那时候，不管我是哪里受了伤（甚至仅仅是关节刺痛），我都会在小“毒针”里热点儿水，倒在小的橡胶热水袋中。我发现，把热水袋在疼痛部位放20分钟，可以放松紧绷的组织，而且真正加快恢复过程，也可以减轻疼痛。

在受伤部位放上热的东西，毛细血管会自然扩张、扩大，这会让更多血液流入受伤部位。富含氧气与营养的血液对恢复来说很可能是最重要的必要因素，因此，热能可以加快恢复。而额外的血液也可以放松组织，略微阻止疼痛感传到大脑。通常，在热敷时，我会迟一分钟感到疼痛。热疗法真是神奇。

你自己弄个热水袋来对付慢性或急性伤痛吧。我使用的是装液体的瓶子，你也可以买到其他的各种容器，包括可以在微波炉里使用的塑料饭盒以及装豆子的袋子。甚至可以使用电热宝。加热袋子，让它变得非常暖和，但要在人能承受的范围内，不要达到会烫伤人的温度，然后把它放在受伤部位20分钟。替代热疗法的另一个选择是循环疗法，即在受伤部位轮换施加冷热刺激（如使用热水和冷水等）。冷敷是为了确保身体对热疗不要习以为常，因此，循环疗法的确会更有效。如果能够正确调控温度，还可以使用水龙头或淋浴喷头。要留心，低温会让皮肤暂时麻木，之后在换到高温的时候，应小心不要烫伤。

由于运用热疗法可以增加某部位的血液流动量，所以，在受伤部位还肿着或发炎的时候切不可使用热疗法，那样只会让你肿得更厉害，起到相反的作用。热疗法只能在肿胀消退之后采用，在能够轻轻锻炼受伤部位（见第四条法则）之后采用热疗法更好。肌肉以及结缔组织在高强度训练之后也会发炎，所以，不要在练习之后立即热敷疼痛的部位。在这两种特殊情况下，冰敷是最好的选择。

第六条：循序渐进

假定你受伤有一段时间了，而且你在锻炼受影响部位时也取得了一定成效（见第四条法则）。有时，你想开始朝“恢复之前的最佳状态”的目标进发。要注意，“进发”并不意味着“冲刺”。身体的恢复能力的确很强，但你也要给它留下足够的时间。当你逐渐回到巅峰状态时，太慢比太快更明智一些，因为，如果因为太急进而再次弄伤了自己，那么从长远来看，会耽误更多时间。就恢复来说，稳扎稳打胜于一切。

一旦你选择了某项练习，在运用适当的动作幅度进行锻炼时，没有疼痛感，那么你就可以进行《囚徒健身》中更有难度的练习，但要一步一步来，同时要做好训练保护。不要一次跨越几式，而是要一式一式地练习。你可以比第一次练的时候进展快一些，但一定要步步为营，以自己的直觉与感觉为指导。我没办法给你提供指导，因为你能恢复得多快，要看你的自愈速度以及受伤的严重程度。但是，就算你只是受了轻伤，也绝不可能马上回到之前的最佳状态。你要循序渐进，这样，你将在不知不觉间破除旧有的障碍。

第七条：信心十足

运动员通常为自己的身体能力而感到骄傲，在有些时候，身体条件甚至能成为他们自尊心的核心。当他们的能力由于受伤而削减时，尽管只是临时的，也会对他们造成很大的打击。他们会沮丧、失望，甚至会自杀。我还清楚记得一个例子，日本马拉松长跑运动员、奥运会奖牌得主圆谷幸吉，他因背部伤痛妨碍训练，在墨西哥城奥运会之前自杀身亡。

受伤会引起精神压力，这又会导致负面情绪。如果我们认为自己绝不会恢复，那么，我们将失去进行适当恢复的动力，那么，恢复进度将慢得像蜗牛一般。这会导致更大的压力，更大的压力又会带来更多的负面情绪，这就形成了恶性循环。这犹如一条自我实现的预言：如果你相信自己绝不会好起来，那你很可能就真的不会好起来了。

幸好，这个道理完全反过来也是成立的：如果你相信自己，那恢复的机会就会飞涨。不要对自己的伤痛念念不忘，不管你认为自己伤得多么严重。大多数时候，我们心中的伤痛要比现实中的更夸大。人的身体是个奇迹，很多人在受重伤后能够完全恢复。而在运动界，本应该在受伤之后终结运动生涯，却再次成为伟大运动员的人比比皆是。医学史上有很多人，他们在经历事故之后被告知无法再站起来行走，但最后，他们却

真的靠自己的力量重新站了起来。如果对自己的未来抱有绝对的信心，你将更快痊愈。

试着将注意力放在你每天取得的进步上，保持积极的心态。积极的态度会促使你的身体释放5-羟色胺。这种神经递质可以在提升能量水平的同时帮助身体放松，这可是完美的恢复药物。同时，积极的心态也会刺激免疫系统，并释放减轻痛苦的内啡肽。近来研究甚至表明，好情绪可以增加人类生长激素的分泌，而生长激素正是人体内最强大的治疗力量。

心理作用的确有其生理学基础，来充分地发掘利用它们吧！

第八条：疗伤是个学习的过程

这一条与上一条相关，而且与受伤之后保持积极心态大有关联。人们难免会把受伤视为彻头彻尾的坏事，但其实也不全然如此。生活中总有阴阳两面，没有完全负面的事情。

如果你把受伤完全当作坏事情，那么你就会错失一个前进的机会。迄今，我已锻炼数十载，唯有受伤时，我才会对身体有新的理解。受伤会让运动员把精神集中在检验身体各部分如何运作上，并鼓励你学习新的动作形式、新的训练方法。如果你集中精神，那么，这些精华内容在你完全恢复之后仍然会被保留下来，而且在你追求更高水平的运动素质时给你带来远大于投入的回报。

另外，受伤还有更深的内涵。受伤会迫使我们这些又大又丑、刚愎自用的家伙停下来一会儿，看一下战场，也给我们一次躬身自省的机会，并回想起自己为何开始锻炼，为何需要锻炼。受伤也会有效提醒自己，身体其实是多么地脆弱和珍贵。也许正是因为如此，在漫长的历史中，治疗被视为非凡的技能，甚至是神圣的能力。

不要误会。我可不是让你为了获得深刻一点的生活道理去东奔西跑地弄伤自己。在锻炼过程中，要始终遵循第一条原则，尽可能保护自己，做好充分的热身和保护，以免伤痛找上门来。但是，在多年的训练生涯中，我体悟到，受伤就如同下狱，并不一定就是世界末日。如果你够强悍，那么，艰难困苦对你来说总会是有益的。

疗伤八法

第一条：自我保护

培养像囚徒一样的自我保护态度与意识。要照顾自己的身体，避免冒险，训练时以安全为上。

第二条：及时治疗

在伤痛来临时，可采取以下治疗方案。

保护：确保不要让自己继续受伤；

休息：不要再使用受伤部位；

冰敷：采用适当的冰敷治疗以减轻受伤部位的炎症；

使用非甾体抗炎药：消炎药会有帮助；

包扎：舒适的紧身绷带可以防止液体累积；

抬高：把受伤部位抬到比心脏高的位置，这样有助于消肿。

第三条：坚持锻炼没有受伤的部位

要尽快回去锻炼没有受伤的身体部位，这将加快恢复，维持体能水平和锻炼的势头。

第四条：锻炼受伤部位

如果不进行锻炼，疼痛或受伤的关节会因为缺少血液流动而变得笨拙，因此，要尽快在不痛的前提下恢复训练，重新开始训练受伤部位，使用轻柔的技巧，进行多次反复练习，这样会加快恢复。

第五条：热疗

狱中运动者通常会使用热疗代替药物治疗。一旦受伤部位消肿了，就可以使用发热物体来进行热疗。

第六条：循序渐进

当疼痛减弱时，你就可以逐渐恢复正常训练了，但一定掌握好节奏。

第七条：信心十足

受伤时，要避免消极情绪，要对恢复充满信心，这将有助于加快恢复。

第八条：疗伤是个学习的过程

要试着把伤痛当作一次更加了解自己身体的机会。

受伤——一次狱中经验

当我风华正茂时，并不会去想如何治疗伤痛，觉得那些都是橄榄球运动员和老年人的事情。但是，在我25岁时发生的一些事情改变了我的想法。

那就是1982年发生在圣昆汀监狱的那场著名的动乱。那次动乱的参与者多达1000余人，很多人都受了伤且伤得不轻。动乱的原因不得而知，虽然有许多“官方”说法，但我那时候就知道，那些说法大多数都是扯淡。种族和帮派可能是一部分原因，但绝非终极原因。

动乱始于下图中的那个大院子。当时，媒体将这次动乱定义为“有组织的集体暴动”，但还是老话，这些都是扯淡。当时集中在院子里的囚犯数量与暴力活动如此迅速升级的事实，都使得“有组织”的说法站不住脚。当时的情况很混乱，也很恐怖。每个人都处于肾上腺素飙升的状态，整个监狱就像被充满愤怒和恐惧的乌云笼罩着一样。渐渐地，推挤变成冲撞，然后，个别人的打斗如同星星之火一般点燃了大规模的混战，周围的兄弟和附近的帮派迅速地加入到打斗中。接着，这种疯狂蔓延到整个院子中。然后，这个院子又成了火星，点燃了更大的灾难。在短短15分钟内，整个监狱陷入了完全的混乱状态中。那真是疯狂。

我与这场动乱的发生毫无关系，并对此毫无兴趣。但是，就像许多囚徒一样，我也不可避免地被卷入其中。当事态飞速发展时，我正在那个院子里，身边有很多家伙因突然爆发的打斗而受伤。在20世纪七八十年代，监狱对物品的检查不如现在严格。比起今天，在当时，用铅笔、牙

刷做成的带柄的小刀、短剑非常常见。对某些囚徒来说，动乱是他们浑水摸鱼地报旧仇的绝好时机。我就认识一个运气不好的家伙，他在这场打斗中受到了剃须刀的眷顾。他被两个大块头的帮派成员放倒，另一个家伙用短刀对着他的脸左右开弓，而这把短刀正是把剃须刀放在劈开的铅笔中间制成的。



圣昆汀监狱（San Quentin）俯视图。即便从高空来看，你也很容易地就能看到穿着橙色衣服的囚犯。大祸已在酝酿。

我想，我还算是幸运，没有受到这样严重的伤害。但是我也受了伤，还一度进入了冲突最激烈的地方。当时，我记起我有一些哥们儿为了乘凉待在了院子的北部。为了去找他们，我选择了最愚蠢的方法：从橙色的混乱人群中一路“杀”过去。在我将这个想法付诸实践的几分钟后，我被愤怒的人群包围了。被推来搡去的我心中开始紧张起来，因为我感觉到了形势开始往不对劲的方向发展。我明白，如果情况继续恶化，我将丧命于此。我为这个想法打了个冷战，想要穿过骚乱的人群原路返回，但此时，我已失去了方向。

正在此时，几个家伙猛地撞到我身上，把我推到了旁边。回想起来，那显然不是故意的，只是由于他们恰好被推搡到我身边。但是，那时候的我比现在足足要轻上30磅（13.61千克），直接被撞飞到一个在我身后几步远、有着瘦长脸颊的囚徒的胸口。他很不高兴地猛推了一下我的肩胛骨，于是，我又向前冲了过去。那时，我的太阳穴已经开始流血了，可我还是在一时冲动之下，转过身用勾拳打在那个人瘦削的下巴上。我不能确定他是否倒了下去，因为说时迟那时快，立马就有一个大块头的家伙—大概是那个瘦猴的朋友—从我左侧撞了过来。我顺势一抓一转，

就把他撂在了混凝土地面上。因为他抓住了我的衣服，所以我也随之倒地。我把腿压在那家伙身上，试着找个支点站起来，但就在这一刻，危险的事情发生了。

我猜想可能是周围有很多人在推搡，因为突然有个不知道哪儿来的大胖子秃驴向后栽倒，正好砸在我们俩身上。他并没有什么错，而且他的后背也伤得很严重，但他那恐怕有300磅（136.08千克）重的身体就像哈雷摩托一样。他倒在我身上的时候，我的身体正扭曲着，只听到“啪”的一声，即使是在喧嚷的人群中，我也听得很清楚。我惨叫了一声，觉得左腿就像被雷击了一般。我一瞬间觉得身边涌动的人群似乎都要倒过来，干掉我们，但幸好没有人随着那个胖子跌倒。于是，我奋力地从大块头身下爬出来，一瘸一拐地逃了。

我到了院子的其他地方，但我知道自己受伤了。我的左腿一点感觉也没有了，就像一根不听使唤的树杈。

这场暴动似乎没有要停止的迹象，但幸好在其中我保住了性命。可是等到了晚上，随着体内肾上腺素和内啡肽的逐渐减少，疼痛出现了。我认识到自己太作践自己了，大腿后面的肌肉疼得就好像从骨头上脱落之后，放在喷灯上烤完，然后再缝到大腿上的一样。在这种情况下，我还不知轻重地想站起来走一走，最后因为实在疼得厉害而放弃了。第二天，我的整个下背部都失灵了，连站起来都很费力，如果不用手扶着东西，几乎都没法走动。我相信是伤到了背部之类，为此感到很担忧，也告诉了狱警。

狱警们看出来我伤得很重，就把我送到了狱中医院。在一场大暴动之后，医院里满是病号。在那里，我手扶着墙，一瘸一拐地走着，觉得那情景就像电视节目《风流医生俏护士》中的一样。现场状况非常混乱。1982年那场暴动仍然可能是圣昆汀监狱历史上最大、最严重的暴动，所以我敢说狱中医院从来没有这么忙碌过。

后来，有两位医生为我治疗。尽管他们可能是称职的医生，但要处理眼下这种局面和工作量，显然已经超出他们的能力范围了。我在描述完情况之后，他们翻来覆去地检查了足足15分钟。检查的过程简直就是折磨，尽管我几乎不能动弹地躺在轮床上，但还是全身浸透了汗水。我默默地等医生诊断。两位医生在商量之后，老医生过来用南方人那种慢悠悠的语气对我说：“情况很明显。你髋部的韧带撕裂了，很可能是骶髂韧带。从肿胀的大小判断，很可能是完全撕裂了。”

我问："什么时候能治好？"医生抬起眉毛看了看我。

"先生，韧带的撕裂是治不好的。一旦撕裂，就完了。我们真的已经尽力了。我在你的单子上签了字，确保你将来在工作时间可以休息。"说话的时候，医生转过身，看了看下一位排队的人。

让我感到恐惧的是，医生给了我一双铝制拐杖，好让我回到牢房。当我满怀悲伤，咔嗒咔嗒地慢慢走过长长的路回到囚室时，我能感觉到其他囚徒不怀好意的眼神。以前在监狱里，我也曾感到害怕、脆弱，不管大家表面上怎么说，其实人人都曾经有过这种感受。但这回或许是我第一次在监狱里觉得自己就像是猎物，被捕食者盯上了。我步履蹒跚地从过道走过，走过这似乎是无尽头的路程，每走一步，我觉得更绝望一些。如果这伤永远也治不好，我该怎么办？医生已经告诉我，撕裂的韧带是不会恢复的。我会不会一直要用一条瘸腿跛行度日？

要在圣昆汀这等藏污纳垢之地成为瘸子，我对这样的结果满怀恐惧。我知道，我必须尽力恢复健康，而且要快快恢复，否则就会被视为弱者，而这意味着以后将有一堆麻烦等着我。但是我也不傻。我知道伤成这样，要想恢复，需要很多物理疗法，而在圣昆汀监狱里接受这种特殊的医疗监护的机会微乎其微。我只能靠自己来解决这个问题。

借助柔韧性训练疗伤

那一周，除了吃饭时间，我几乎都躺在床铺上。我特别喜欢读书，在监狱里也曾因这一爱好受益良多。一有机会，我就会踉跄着走到破旧的监狱图书馆，寻找关于受伤恢复一类的书。我发现两本相关书籍，在提到关于软组织受伤的问题时都强调：并非实际的受伤部位限制了恢复后的活动，而是瘢痕组织。任何组织在受伤之后都不免会留下瘢痕组织，而且在很多时候，这是好事，能把受损的身体结构联结在一起，取代因受伤而丧失的功能，甚至还可以预防感染。瘢痕组织的韧性通常比正常组织还强，但对力量训练来说却有负面影响，这是因为瘢痕组织不太灵活，而这使受伤部位比原来绷得更紧。瘢痕组织会拉扯周围的肌肉，使之速度降低，功能减少，并引起关节疼痛。唯一使瘢痕组织更灵活的方式—相信你已经想到了—就是适当拉伸。

我很快就学会了几项拉伸练习，可以在不疼痛的情况下练习。我每天都在不厌其烦地拉伸，如果可以的话，我甚至每小时都在练习。这确实对

我背部和大腿有好处，在几周之后，我就能恢复一些上身的体操练习了。一个月后，我就可以正常走路。只用了6周，我就能恢复锻炼腿部的自身体重练习了。这确实提高了我的恢复速度。新鲜血液的流动以及组织的刺激直接把养分带到了受伤部位，所以，我每天都可以感觉自己在变强大。我一直坚持拉伸这一部位，在康复期间，还阅读了相关的书籍，吃透了每一本关于柔韧性和瑜伽的书。3个月后，我的髋部便完全恢复正常，而且在这之后也没有留下任何特别的问题。其实，我甚至可以说我的髋部比我在20几岁刚入狱时还要强壮。体操的确在治疗过程中助了我一臂之力，如果没有它，我就不会像今天这样健康、强健，新陈代谢旺盛，运动能力也更胜于前。但是，坚持不断拉伸受伤的髋部无疑在我的恢复过程中起到了非常大的作用。



一旦你可以练习三诀而又不会使自己感到疼痛，那么，离恢复也就不远了。

正如我所说，我们只能在身体受伤时才能更深入地了解它。当一切都正常时，我们不会留心这些平时看起来司空见惯的东西。在狱中受伤的经历，虽然在当时让我觉得恐惧，但事后想想，也未尝不是一件好事，正是这段经历促使我研究了柔韧性。

狱中大师

在这次事件之后，我更加认真地练习拉伸，并开始寻找在狱中可以教我高级拉伸技巧的家伙。在狱中很难看到有训练者练习拉伸，而且他们所练习的通常也是从外界带进来的技巧。最终，我结识了几位摔跤手，他们会进行很多拉伸练习，还有不少家伙对瑜伽也很有研究（如果你觉得奇怪，别忘了，圣昆汀可是在加州！）。但是，在刚开始时，我大多是和武术家聊。我认识几位狱中的武术家，他们大多都学习拳法，就是那种类似于空手道的混合技艺，那种运动当时在西海岸很盛行。鲜为人知的是，将拉伸练习法传到美国的、因谋杀罪于1974年被捕的詹姆斯·米拖斯（James Mitose）最初被囚禁在福尔松监狱，数年之后，他转到了圣昆汀监狱。我进监狱的时候他还在那里，只是在几个月之后便去世了。我甚至都不知道他也关押在那里，直到他去世几年之后才得知。我对没能与他见上一面深感遗憾。





左图：年轻时的詹姆斯·米拖斯在练习刮板。

右图：詹姆斯·米拖斯在加州入狱数年之后的大头照。

说来好笑，在恢复体操训练之后，我还继续进行被动拉伸练习（详见第

十三章）。我发现，其实我在拉伸的时候更经常受伤。记住，你永远也不需要练习被动拉伸—除非你的身体还处于需要治疗的阶段，不能进行主动拉伸。随着你的伤处的痊愈，你也可以面带笑容地跟被动拉伸说再见了。重新练习主动拉伸，并进行一些体操练习，来练就关节的柔韧力量，并促进血液流动，这会让你以最快的速度恢复。

熄灯！

讨论疗伤并不性感。但是，疗伤在任何运动员的经验中都是绝对至关重要的部分。无论你是想变大、变强、变快、变敏捷，还是想达到其他的什么目标，都需要经过大量的、长期的训练，而这只有在身体按照其应该的样子发挥作用时才有可能进行。因为恼人的伤痛而停止训练的运动员数量比你想象的还要多，但是悲剧在于，他们通常是不必停止训练的。如果你能采用正确的疗伤方法，就可以从伤痛中恢复，甚至变得比过去更强壮有力。

可惜，关于治疗身体的知识，一般只能从时间和亲身经历过的痛苦中取得。我不能把我的头脑直接安在你的肩上，但我至少可以把自己在狱中多年处理伤痛所得到的技巧转变成你可以带走的东西。这就是疗伤八法的要义所在。学习并用心运用疗伤八法，将在你一生的训练中为你节省数年的恢复时间。

第二十一章　逃出真正的牢狱

心　灵

我们都孤身处于黑暗之中。

我最美好的回忆就是我祖父在临终前对我说的一段话。那时我才10岁，而我祖父则已经独居了30余年，生活在克莱顿一座狭小、破旧、脏兮兮的小屋里—我家以前就住在那里。祖父那时已经80多岁，身体不好，总是闷闷不乐的。我和母亲每周会去探望他两三次，帮他做些家务。好吧，其实是我母亲做家务，我只是坐在他旁边，听他说话。我觉得人上了一定岁数，就喜欢有人听他唠叨。

在祖父去世前，我最后一次去见他，由于当地盗窃成风，我妈妈在离开前千叮万嘱，让他睡觉前要锁好门。临走时，我问祖父，在黑黑的夜

里，一个人待在屋子里会不会害怕。就是那次，他对我说：“我们都孤身处于黑暗之中。”我以前从来没听到过这样的话，在之后的很长时间里，我都在想着这句话，哪怕是在祖父的棺材下葬时，我还在琢磨着他的这句话。为什么我们都孤身处于黑暗之中呢？屋子里可以有母亲或妻子，甚至会有条狗，怎么会是孤身呢？当时我还是个孩子，品不出这句话的任何意思。后来也就淡忘了。

几年之后，我被关在圣昆汀监狱，熄灯之后，我又想起了祖父的话，一时间悲从中来。我彻夜未眠，虽然囚室里还有一个难友，但那却是我人生中最孤独的时刻。周围都是那些囚徒吓人的鬼哭狼嚎，我真切地理解了祖父那句话的意思。

在入狱之后的头几个月里，每当无法安眠，我便想起祖父，想起他和我说的其他事情。通常都是在熄灯之后，我才能回想起往日的家庭生活和幸福时光。我祖父年轻时从事牧师一类的工作，他是非常严格和传统的路德派信徒，是个真的相信诅咒的人。当我还是小孩子的时候，每当妈妈不在房间，他就给我讲一些事情，很吓人。而我妈妈在旁边的时候，他绝不会讲—如果他讲了，我妈妈就会埋怨他。他不止一次告诉我，如果我是坏孩子，那我早晚要为此受到惩罚，这是无法逃避的—不是由他来惩罚，而是由魔鬼来惩罚。（对路德派信徒来说，魔鬼更像是鬼怪—至少对我祖父是这样。）那时候，我还是个很容易受骗的傻小子。有一次，我瞪大眼睛、屏住呼吸问他：“如果我做了坏事，那魔鬼怎么会知道呢？”祖父斜靠在床上，饱经风霜的脸上挂满真诚，他认真地告诉我，有许多人们看不见的恶魔静静悬挂在每个人的肩膀上，只等着他一失足，就可以直接把他拉入地狱。祖父的话把我吓坏了，好几周之后还会战栗。

心灵的暗角

我不知道祖父的话是不是真的，也许是，也许不是。在宗教方面，我真是毫无天赋可言。如果信仰宗教，我也很可能不会自断生路。但是，在监狱里熬过的千百个黑夜，我都是在思索中度过的。我认识到，祖父想教给我的也是所有旧时代先知宣扬的东西。从象征意义上来看，它们是正确的。无论男女，其身边都存在某种消极力量，它们一直在我们周围等待时机，等待我们放松警惕的那一刻到来。

这些能把我们拉入深渊的消极力量并不是长着小翅膀和分叉尾巴的魔

鬼。它们是隐藏在我们内心的自我批评、心理障碍、怀疑、有破坏性的想法以及最差的情绪。它们藏在我们心底，不仅不引导我们积极向上，还让我们走下坡路。它们可能产生于我们自己的头脑中，但不骗你，就像我祖父说的恶魔一样，这些负面力量总是在那里，总在伺机而动。一旦我们给它们机会，它们就会统治我们，压倒我们。我就是一个很好的例子。



夜晚总是恶魔出来作怪的时候。我第一次看到亨利·富泽利（Henry Fuseli）的画作《魔梦》，马上就理解了艺术家的意思。白天，我们都能把自己怪诞的内心恶魔隐藏在文明的、华美的装饰之下。但是，夜幕降临之后，如果我们孤身一人，这些恶魔就会造访。

当你在外界时，总有些事情让你分心，不去关注这些邪恶的声音。你可以打开电视机、散步、看电影、给朋友打电话。但是在夜晚，当你一人独处，远离尘嚣时，你就能清清楚楚地听到这些恶魔的声音。而当你身陷囹圄时，对付这些恶魔的时间会比在外面长很多。这就是为什么绝大多数狱中自杀事件都发生在夜间的原因，这也很可能是为什么有那么多囚犯在狱中转而寻求宗教庇护的原因。我突然发现，我似乎可以明白这些关于恶魔的想法了。

训练中的六个恶魔

这些“恶魔”—我们内心的敌军—总是与我们形影不离。它们就是我们思想的产物，所以，就像无法逃避自己的思想一样，我们也无法逃避这些恶魔。当我们吃饭、必须与他人交往、工作、消遣时，它们都伴在我们左右。甚至在我们入睡时，它们也与我们同在，化身为梦魇、焦虑的梦以及夜惊。由于这些恶魔随时随地与我们在一起，所以，它们也影响到我们的所作所为。在锻炼身体时也不例外。

心灵可以掌控身体。不管我们的身体有多么健壮，或者从持续训练中收获何等丰硕，如果心灵不安宁，那训练也会前功尽弃。谁会在意你肌肉是否强壮呢？如果你心灵脆弱，已经被自己内心的声音腐化，那你就不会打破任何个人纪录。这时的你如果还能勉强练习日常的俯卧撑，就已经算走运了。愉快、健康而兴奋，我们的生活本就应该如此，但这些却很容易被我们内心喋喋不休的恶魔葬送。在它们的影响下，训练似乎痛苦难为、收效甚微—它被视为干旱的荒地，吞噬我们的时间，损耗我们的精力。

我们内心的“恶魔”主要是错误念头产生的后果。在不经意间，我们就会产生许多错误的念头，其中有大多数都是偶然产生的。可是，一旦这些错误念头住进你的大脑—也可能是某人告诉你的什么事情，那些人通常受这些念头的影响更深—就不太可能移除。好想法总是会在心灵中飞驰而过，而坏念头却会深深扎根。它们想要一直住在我们的心里。

千万不要对此放任自流。如果你的心里有了这样的恶魔，那就日日夜夜地面对它们，挑战它们。如果你给这些负面的想法以及有破坏作用的自言自语留了自由空间，那么，你心灵中的黑暗区域就会越来越大，最终控制你的心灵，把你毁灭殆尽。与这些负面想法斗争的唯一方式就是使自己变强，让自己意识到它们的存在，并挑战它们。

在下面，我罗列了最常见的6个“恶魔”，它们会消磨我们训练的干劲，还总是干扰我们的训练，阻止我们把自己变得更强壮、更健康。

让我们来联手解决它们。

恶魔一：自卑

“我见到的家伙都比我块头大，比我强壮……我天生就不是健身的料。”

人类任何有价值的转变都需要漫长的时间和不懈的努力，无论你是怎样

的人物。所以，有始有终、言出必行这类品质比其他我们想象出来的天赋远远重要。

健身也不例外，你也可以说它恰好证明了这条道理的正确性。我见过一些家伙，他们在力量方面天赋异禀，应该可以成为世界上最佳体操运动员，但他们从来就没有获得过高于初学者的水平，这只因为他们的心灵脆弱。他们任凭恶魔摆布自己，总是轻易地停止练习。同样，我在监狱里见过一些家伙，他们开始训练生涯时，其潜力就如同小矮人，但是到最后，他们却把自己练成能赤手劈断红木警棍的怪兽，这是因为他们能掌控自己，勇于面对内心负面的声音。

要学会敲诈“潜力”。说句实在话，你从哪里开始并不重要，重要的是你在哪里结束。没有人能未卜先知，能预测未来会如何，所以，如果你不训练，那就绝不会知道效果。所以，快来训练吧！

恶魔二：泄气

“我没有进步。”

失去训练的动力十有八九都可以追溯到这一邪恶的想法上。“我没有变强壮”“肌肉还缩了水”等也是这一想法的帮凶。这些都是让人半途而废的恼人想法。

如果你正有类似想法，那意味着你的训练已经有点不妙了。通常，出现问题都是因为训练计划安排得不好，排得太满或过于复杂。在这个时候，不要给自己太大的压力，把自己的自身体重训练削减到最基本的层次。只做六艺，每项练习只练两组，每周每项练习只练一次。就这样慢慢开始，不久之后再增加反复次数——这说明你正在培养训练势头。这意味着你将开始从一项练习进入到另一项练习。如果你升级了，说明你正在变强大；如果你的身体正在增加力量，那么，优秀的肌肉也将随之而来。

放心，只要坚持下去，你一定会取得成就，这就如明天的太阳一定会升起一样确定无疑。

恶魔三：痛苦

“我身体疼痛……如果继续高强度训练，那我会练成关节炎，得不偿

失。”

很多人都对体验疼痛很在意。他们并不经常谈论疼痛（这是大男子气概在作怪），但是这却比你想象的更影响锻炼动力。

疼痛与训练可谓携手并进。在努力锻炼改善练习表现时，确实可能出现短暂的强烈疼痛；而高强度地锻炼身体也会使身体的肌肉有酸痛的感觉。

但这些都是有益的疼痛。就是在这种疼痛中，你的身体变得更大、更强、更坚韧，实现了自我进步。让我们都来拥抱这种疼痛吧。这种有益的疼痛不同于受伤的疼痛，受伤的疼痛来自对肌肉的过分要求。这是有害的疼痛，会对身体造成内部创伤，并持续累积导致长期的关节问题。这两者有明显的不同，有益的疼痛主要发生在肌肉上，而且与练习的确定时间相关联；而有害的疼痛则主要发生在关节与结缔组织上，而且历久犹存，或以不可预测的方式出现。

体操是人类已知的最安全的肌肉训练形式，可以以自然的方式准确锻炼身体。体操可不是让你在未来几年内把身体练残，而是让你保持强壮和轻盈敏捷，就算退休之后还能如猎豹一般。恐怕大家都曾有过疼痛的经历，那是生活的题中之意。停止训练也并不能阻止奇怪的关节疼痛，从长远来看，这实际上会增加疼痛。适当的自身体重训练可以避开额外的疼痛与受伤，并保持关节比之前更健康、更灵活。

自身体重——没有极限

当你需要鞭策自己时，用那些超级运动员的事迹来激励一下自己也不无裨益。说到追求极致，你和西夫·约翰·莫罗（Sifu John Morrow）还差得远呢。



莫罗是黑带七段，其谦卑的举止与高强的武艺形成鲜明对照。他不仅是格斗冠军，而且也是最伟大的体操大师之一。他虽然没有许多（公开露面的）美国运动员出名，但我不骗你，说到自身体重训练，此人绝对是一个传奇人物。



想获得最佳的表现，关键在于精神力量的培养，而不是类固醇或昂贵的补品，莫罗就是活生生的例子（或许你已经在杂志上了解不少了）。自20世纪70年代起，每到春天，莫罗都会节食。在2004年，莫罗连续节食41天，仅靠果汁、水、大豆饮料摄入养分，得以生存（而且是健康生存）。在此期间，他也并非无所事事，每天要练习数百个俯卧撑，还会练习、传授武术。他的力量因此减少了吗？在节食最后一天，他打破了俯卧撑的吉尼斯世界纪录—每分钟做139个俯卧撑，只是没有官方在场证实而已。（嘿，你没看错。）那时他已经52岁了。后来，他又在官方见证下打破了自己的这一纪录。

2011年时，莫罗已经59岁了，在那一年，他在一小时内用手背连做了2000个俯卧撑。这并不是为了荣誉，只是为拯救饥饿儿童募款。你们看，这就是没有自我设限的运动员。

至于急性受伤呢？我们总是会遇到急性受伤，而力量训练确实不是导致受伤的罪魁祸首。人们去捡起铅笔时会闪到腰，可能会被咖啡桌绊倒而伤到膝盖，可能会因为铲雪而得了疝气……正确进行的体操训练可以用和谐的方式来增强身体的力量，有助于预防这些意外受伤。而且，即便真的发生急性受伤，那也并非都是负担，受伤通常是了解自己身体与心灵真正有价值的东西的时候。

疼痛？哼！那是软弱正在离身体而去。

恶魔四：衰老

“我年纪大了，练不了这些。”

哈，这话太胡扯了，可能你都没觉得，但的确如此。

如果尚青春年少，你根本不会想着衰老。训练是新的，你也是新的。在你20多岁时，你可能对年老这事儿还不甚了了，就像其他人那样—几乎所有伟大的运动员在20多岁时都想不到自己也会有变老的那一天。似乎只是眨眼之间，你就30岁了，那时候，你对年龄的态度就变了。每个专业运动员都渴望年轻。是啊，哪儿有30多岁的冠军啊？高中时跟你一起踢足球的家伙转眼就变得又老又胖。再过几年，你就到了人生转角—40岁。这时你开始意识到，在自己这样年纪的人里，像健美杂志里那样的人其实少之又少，在健身房里锻炼的也是如此。然后就到了年过半百的时候，这时，你已经真的老了。又没过多久，60已经在望。到了那把年纪，再拼命训练，就是脑子有问题了。再等到了古稀之年，死亡也将随之而至。到那时，如果你还留心岁月，就会理解光阴易逝，弹指一挥间的意义。

这就是普通人的想法。你觉得如何？全是胡扯！

最开始训练我的那个家伙当时就已经70多岁了，我那时才20多岁。但是，那时的他仍然能做六艺之中的5项终极式，我却连一项都做不了。事实上，大多数年轻的训练者都做不了任何终极式动作。他让我感到自己的无能。

许多“权威人士”都在宣扬这样的观念：如果你想获得肌肉与力量，那么，青少年阶段才是训练的最佳时期。在此之后，效果将大打折扣。这真是一派胡言。其实，通过训练获得力量的最佳年龄是30~40岁。你有没有注意到有些之前瘦得皮包骨的家伙，到了而立之年以后便强壮不少，更加结实了？这是因为，他们的新陈代谢慢了下来，身体可以自然累积起肌肉—而这些肌肉在以前会由于身体的快速新陈代谢而燃烧殆尽。大多数青少年都无望练就任何真正的肌肉，因为在他们那个年龄，身体就像火炉一样，为了练就肌肉而填进去的所有能量都会耗尽，不管训练多么努力，摄入多少营养。如今，有些青少年在健美方面进步很快，唯一的原因就是现在能很容易地获得大量的药物。你可以相信，现在这帮大块头的青少年健美者到70岁时决不会超级强壮。到了那时，他们甚至连健康都不会有了。对大多数人来说，若那时还能在世就算万幸了。真是悲哀，年轻时就涉足健美领域的家伙绝大多数都会因为没有效果而放弃。而等到30岁或40岁时，他们却觉得自己已经老了！



传统智慧告诉我们，随着年纪变大，松软、虚弱的肌肉和大肚腩也将随之而来。这并不正确。图中的六块腹肌就属于一位70岁的训练者，他就是令人称奇的克拉伦斯·巴斯（Clarence Bass）。巴斯终生热衷于健身，在40岁时获得了健美冠军。他在50多岁的时候，成了国家级室

内健美者。60多岁时，他还可以练上一组20次引体向上，这次数比小他一半的高级健美人士还要多。如今，他已经70多岁，还拥有25岁十项全能运动员一般的体形，而且依然比你强壮。

获得纯粹、真正的力量需要时间，时长数年或数月之久不等。有些运动员，即使到50岁也没有达到巅峰；到70岁时，身体还完全有能力获得并维持高水平的力量。铁臂阿童木直到80多岁时还在继续锻炼！科学家到现在才开始理解这个维多利亚时代的大力士早已深刻理解的道理：身体衰退并不是因为年龄增长，而是因为不用。随着巅峰岁月的流逝，身体的适应与恢复能力的确在下降，我并不否认这一点。但这可以通过只有年龄能赋予的财富来弥补，比如训练经验、身体智慧以及自律。

其实在比较大的年岁（超过75岁），力量训练并不危险，反而能起到积极作用，对健康不可或缺。骨质疏松、关节炎以及身体僵硬并不能通过化学药物治愈—最好的对抗方式，就是通过持续锻炼——你需要移动自己的身体。

活到老，练到老。不到人生的最后一刻，绝不会真正体味时间过得多快。不要再浪费光阴！从现在就开始练习！

恶魔五：没兴趣

“锻炼很无聊。”

我说过，训练中出现的问题，源头在心中，而不在现实中。上面这句话就是再好不过的例子。

有的家伙可以一直做俯卧撑，而且从中能感到愉悦和兴奋。对沉醉于挑战身体的他，上床睡一觉之后再练第二组简直就是煎熬，所以他会再练习一组才肯罢休。这样练习让他很振奋，得到能看得见的进步、打破自己的最好成绩都是持续的鼓励，灵感的源泉。明天肌肉会更发达、更强大，想到这个都会让人心生振奋，不是么？可是，另一些人可能在尝试引体向上几次之后就心生恨意，视之为只会让自己肌肉酸痛的药。

上面两种人的区别在哪里呢？并不在于两个人的所作所为，他们做的事情其实相同。不同在于他们的想法。

有时候，你也很可能会觉得训练无聊，提不起精神。但凡运动员，不管多么坚定笃行，都会经历兴趣随时间而波动的情况。这并不是说你“水性杨花”，只是说你是凡人。当你厌烦训练的时候，克服此问题的关键

在于，把无聊理解为心灵的一种特质。要获得新的鼓舞，你需要转换你对训练的思考方式。下面是几条可靠的想法，相信会对你有所帮助。

• 心里这样想：无聊只是一时状态，只要熬过去，你最终会重拾训练热情。但是，如果真的停止训练，浪费了宝贵时间，你将来就会真的怨恨自己。

• 回想自己最初为何要训练。回顾一下当初的目标和已经为此付出了多少努力。

• 确立新的目标。这些未来目标应该具有挑战性，又可以实现，比如下个月要全面进行六艺练习。

• 训练不应该单调。即使没有强迫劳动，监狱也糟糕透顶。训练就应该是反抗行为、自由之举以及自我表达。如果你已经陷入单一的练习之中，那就适当给自己的训练日程松绑，尝试改变训练量、训练日期，并增添各种练习，再加上些变式和交叉训练。要重造自己的训练计划，学着激发创造力！

• 切记，你坚持挑战自己的极限，为的是变得更好。理想的力量水平和体形都将随着训练化为现实。想象一下，那时自己的感觉会多么棒。另外，你还要不断提醒自己，唯有训练才能使梦想成真。

• 如果一次锻炼太难，或是时间太长，你在潜意识就会反感。有时确实要奋力而为，甚至举步维艰，但是，这之后应该是相对容易的训练期，好让精神也喘口气，重新设计训练计划，加入更多休息时间，少一点锻炼组。训练确实要努力，但也要张弛有度，从容不迫。

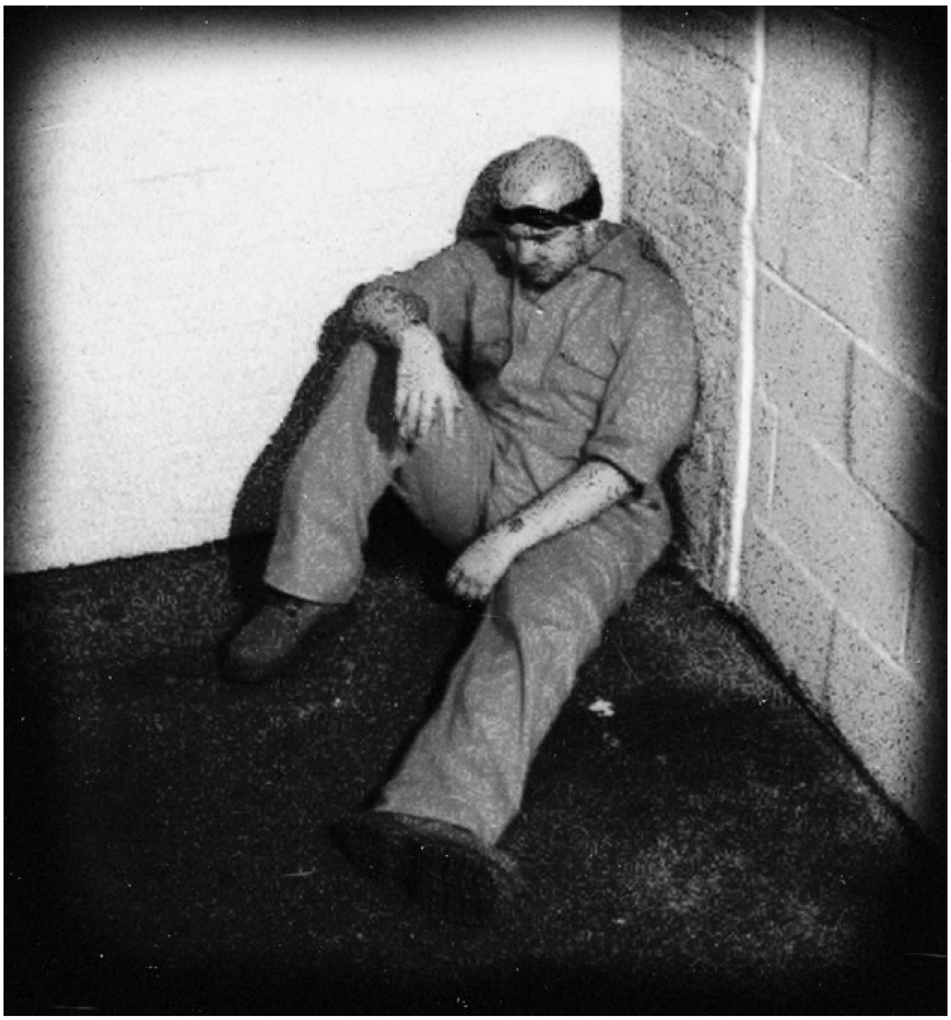
• 如果以上想法都不奏效，那就试试下面这个“馊主意”吧：给自己奖励。在接下来的两个月内，每周训练三天，确立此目标，如果达到，就送给自己一件礼物。

反思以上这些想法并践行应该可以给你重新增加一些动力。如果还不能，那你肯定是累坏了。休息两周，别去想训练的事儿，把注意力转移到其他事情上，转到其他爱好上。精神焕然一新后，再重新开始适度训练。我保证，不久之后，你就会激情重现。

恶魔六：没有时间

“我只是没空训练。”

好吧，我承认，自己在训练生涯中还没碰到过这等恶魔。在我漫长的狱中生活中，手头有大把大把的时间。监狱禁闭占据了我狱中生涯的绝大部分。当时，我每天都有23小时的空闲时间，而这23小时则会被无聊拉得很长很长。对我自己和其他囚徒来说，锻炼就是消耗这无尽的枯燥无聊的方式，可谓绝地反击。在监狱里，别的没有，就是时间充足。



时间很可能是狱中生活唯一的福利。

但不是人人都如此。在外界，年轻人可能要上学，还有家庭作业，还得有娱乐时间，好像真的很少有充裕时间再安排锻炼了。但是等你老了，情况也不会好转。我不骗你。我知道很多家伙都有家、有责任，你或许还得每天工作8小时，还得洗澡、刮胡子，开车上下班，一个来回又要一两个小时，另外你还得陪老婆孩子，加上家务活，修理水槽，粉刷后

挡板，最后还得留点时间看看电视。如果运气不错，之后就可以钻进被窝睡上七八个小时。嘿，这哪还有时间训练啊？

好吧，这都是负面看法，下面说说公道话。

体操无须任何器械。把引体向上杆放在门框上，条件好点的，在树上、楼梯上悬个绳子或吊环，这样，在家就可以进行所有练习——只需几分钟空闲，就可以训练。如果你已经花了两三个小时锻炼，就完全可以再多说两句—我也曾经这样训练过。但是，你真的不需要为了改善力量和健康而那么投入，训练应以简易为上。如果你执意加长训练时间，那么，等你有了更多时间，就可以进行长时间锻炼。如果你在锻炼耐力，那可以把较长的练习留在周末，平时训练则集中在力量上。力量是靠训练强度，而非训练量练就的，所以，相比于训练数量，要更注重质量。一次实打实的体操锻炼只要进行两组某一练习即可完成，这只需短短5分钟。谁连5分钟都腾不出来呢？

如果你正因为缺乏时间而想停止训练，那么，我能理解你的苦衷，但这确实是错误的想法。若是认为停止训练，就可以腾出更多时间做其他事情—这个算盘也打错了。

训练能产生能量。如果你是压力重重的工作狂或是电视达人，那么，身体健康和强壮可以让你更快、更有效地完成日常工作，更不要说能让你多活数年之久了。

训练并不是盗用你的时间，从长远来看，训练是为你争取时间。

以上只是我和其他人在提升身体、变得更强的征途中所遭遇的恶魔中的几个而已。或许你也遭遇过一些，或许你有自己要对付的恶魔。不管遇到什么，我都愿意倾囊相授，真心祝福。

我们都孤身处于黑暗之中。

熄灯！

嘿，这是最后一章最后一节啦。我猜这回真的要熄灯了，是不？至少目前是。

我决定写这本书时，就在头脑中定下一个目标：在漫长的狱中生涯里，

我倾心学习囚徒健身的知识，这些知识来之不易，我要把这些知识记录并出版。尽管本书都是关乎训练身体，但最后一章专门探讨心灵，我想这也是合适的。

我之所以这么说，是因为自己从训练中所得的东西，有些已经完全超越了身体力量的范畴。有些东西是内在的，有些则是心理上的，或许说几乎都是精神上的。要准确说这好处到底是什么，我也很难一一历数。最接近的说法，可能那是类似于“希望”的某种东西——就是对未来抱定会好起来的信念。不管一个人犯了什么错误，不管错得多么严重，让他身陷人生最低落的时刻，我们都可以从自身学到些什么，可以改变自身的一些什么。但是，要接受这样的变化，我们需要尽弃前嫌，不管那错误有多大、多糟糕。我们需要在心中期待最好的事情，我们有力量改善的事情——不管它们可能多么微不足道。

我在别处说过，自己并没有信仰，而且我痛心地意识到自己笔拙。幸好我心中所想已经由更好的人表达出来了，即牧师莱因霍尔德·尼布尔（Reinhold Niebuhr）的《静思祷告》。这些话我在监狱里听到过多次—这是酒鬼和自我麻醉者的祷告辞—于是我无意间记下了。我想以这祷告的第一篇结束本书：

> 愿主赐我宁静，
>
> 接受我所不能改变的，
>
> 予我勇气改变能改变的，
>
> 并赐我智慧分辨不同。

做你的俯卧撑吧。

-额外章节-

第二十二章　神话、肌肉、误解

监狱里的健身房

我在最后一次刑期结束后不久，曾去看了场日间脱口秀。（至今我也不

知道为何如此。）它的话题是“狱中健身房：终极威胁！”或类似的什么废话。演讲者是某个党的领导人，他认为监狱里的举重练习会把囚徒变成非常危险的强奸犯。还有一个胖胖的守旧的国会议员说，如果囚徒需要锻炼，那就让他们戴着脚镣回到采石场。好吧，他说的可能没错，但他们关于监狱健身房的其他一些想法则似乎离题甚远。其实，公众对于狱中健身房的印象大致如下：

反社会的危险卑鄙小人进了监狱，整天无所事事，一群囚徒只好在监狱的院子里练习举重；结果，这些家伙服刑期满，依然是反社会的危险卑鄙小人，但却成了比进来时块头更大、更强壮的卑鄙小人。

这似乎是常识，大多数没进过监狱的人都这样认为。这实在是一派胡言。

监狱里的确满是卑鄙小人。但实际上，监狱里的力量训练几乎不会让任何人块头变大或变得更强壮。这可能很可笑，但实情确实如此。大家都知道囚徒会因为训练而变得极其强壮和结实，对吗？大错特错！这是外界人士常有的误解，它们基于一套复杂的谬见与混淆的想法，可以分解为4个基本的神话。下面我一一讲解它们。

神话一：监狱都有健身房

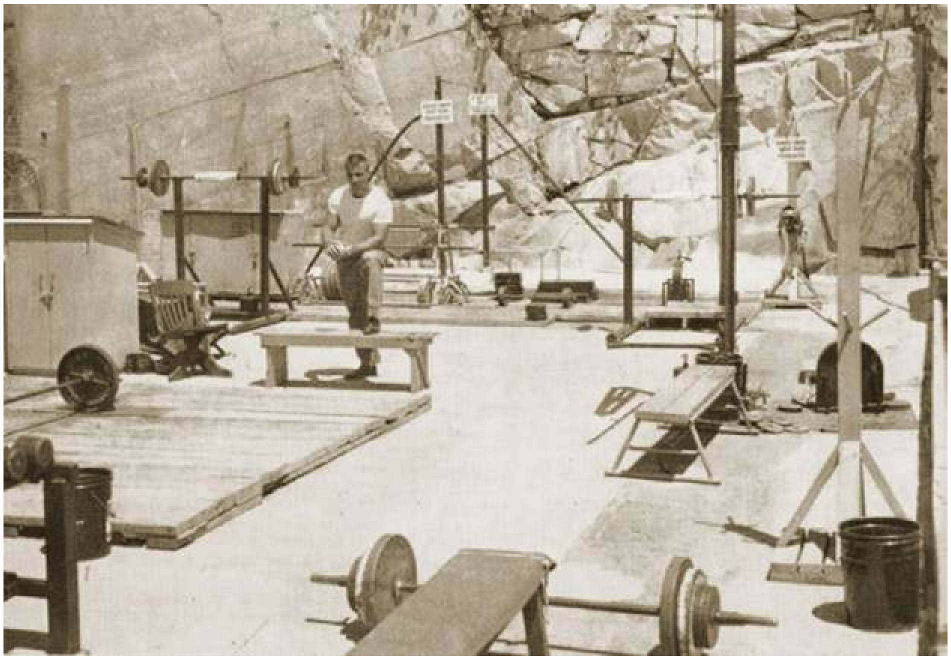
这是个基本的神话。根据联邦法律，为健康起见，所有监狱必须提供娱乐区域。但是，有些地方只有个小院子，只能走动走动而已。带有自由重量的狱中健身房在20世纪50年代突然出现，很可能是在80年代达到顶峰。如今，每年都在减少。

每当有人认为所有监狱都有宽敞、设备齐全的健身房时，我都忍俊不禁。读读有关监狱和教养所的报纸，看看这方面的新闻就知道，到处都人满为患，根本没有宽敞的空间放健身设备。

即便有健身房，其空间也在不断缩小。在加州有些监狱，床铺都要叠三层，就因为没有别的地方给囚徒住。如果你以为监狱像健身俱乐部那样宽敞，那你还是再好好想想吧。

有些大监狱确实有设备齐全的好健身房。我一下就想到了里克斯岛（Rikers Island）监狱。但这些都是例外，而非常态，而且它们很可能也不会撑太久。由于媒体大肆宣传、公众强烈抗议，政客在压力之下不

断缩减监狱健身房的经费。每当山姆大叔感到囊中羞涩时，总是拿给监狱的政府预算开刀。结果，监狱健身房的数量在20世纪80年代膨胀起来，如今已经停滞不前，在有些地方甚至在倒退，其中的器械甚至被廉价出售。





有时：过于拥挤意味着许多监狱健身房重蹈恐龙灭绝之覆辙。加州监狱就是最好的例证。（上图）20世纪60年代早期的福尔松（Fulson）监狱健身房，场地宽敞，设备丰富。（下图）今天的骡子溪（Mule Creek）监狱（注意床铺有三层。）

有些有权势之人想完全取缔监狱健身房。就在1999年，新泽西的国会议员鲍勃·弗兰克斯（Bob Franks）提出一项法案，要有效禁止在联邦、州立监狱中所有的健身和举重训练。这项法案没有通过，但是，在电影和电视中，囚徒的形象都是一群类固醇催大的精神病，整天无所事事，只知道举重。因此，离给监狱健身房扣屎盆子的日子很可能也不远了。

神话二：监狱健身房让那帮家伙练得更强壮、肌肉更发达

有些事情大家都没注意到，其实监狱健身房和外界的健身房很不一样。要变大块头，变得更强壮，就需要运用自由重量。对健美人士、举重运动员、举重运动员而言，自由重量就是王道。在外界，所有商业运营的健身房、大学健身房都以自由重量为基础。这就意味着要有许多哑铃和杠铃。哑铃上的哑铃片通常是焊在一起的，重量从5磅（2.27千克）到120磅（54.43千克）不等，每层级相差5磅，有的地方甚至有更重的哑铃。标准的奥林匹克杠铃都可以随意增减重量，从45磅（20.41千克，空杆）到800磅（362.87千克）以上，这足以压垮大多数壮汉了。你可以通过简单的加减随意调节重量，以适应自己的水平。只需增减杠铃片即可。典型的杠铃片有45磅、25磅（11.34千克）、10磅（4.54千克）、5磅、2.5磅（1.13千克）。这很重要，因为在外界，这样就可以任意调节自己需要的杠铃重量，最小调节度是5磅。



上图为莱文沃斯（Leavenworth）监狱的举重表演。在20世纪60年代早期，监狱健身房还很罕见，但至少有这样一个健身房，其中有各种杠铃杆、杠铃片，使得成效显著的老派重量训练得以实施。到了80年代，这一切发生了永久性的变化，杠铃片被焊了起来。

图中，《举重新闻》的副主编及作者比尔·克拉克（Bill Clark）正表演405磅（183.70千克）的泽奇深蹲。该动作以旧时代的密苏里大力士泽奇（Zercher）的名字命名，是他发展出并练习该动作——做标准深蹲练习时，双肘弯曲承担负重。如果你觉得这还不够，那你就试试看。比尔已经能完成455磅（206.38千克）的泽奇深蹲。这是他在莱文沃斯监狱的表演，他帮助推动该监狱举办了一场竞赛。比尔还表演了505磅（229.06千克）深蹲、550磅（249.48千克）硬拉以及590磅（267.62千克）背后硬拉。

监狱健身房可不是这样。尽管有些监狱健身房有哑铃，但大多数都没有。我见过6个监狱健身房，只有一个健身房有哑铃，还仅有35磅（15.88千克）这一种重量（而且还绑在架子上）。那杠铃呢？大多数监狱健身房确实有很重的杠铃，就像你在电视或电影中看到的那种。但这些杠铃并不能像商业健身房里的那样可以通过增减杠铃片随意调节重量，又大又旧的杠铃片还永久焊在了杆上。设备齐全的健身房确实存在，只是大家鲜有耳闻，并且通常安全设施都保障不足，只有极少数是

例外。

为何大多数严格的监狱健身房都是这个样子？狗腿子作者马上就会告诉你，那是为了不让囚徒把这些重物当武器用！一个沉甸甸的哑铃（尤其是铁铸的六角形哑铃）可是极好的武器，可以轻而易举砸破人的脑袋。奥林匹克杠铃使用的更重的杠铃片，也同样危险。1994年，在里克斯岛监狱的健身房发生一起小暴动，10名囚犯和15名狱警受重伤。有些狱警就是被杠铃上的45磅（20.41千克）杠铃片击中头部，几乎丧命。即便是杠铃杆，那也是相当危险的长棍。在1993年卢卡斯威尔（Lucasville）监狱的复活节暴动中，几名狱警藏在通往健身房的走道。一帮囚徒使用铁杠铃杆打倒了狱警借以藏身的水泥墙，其中一名狱警死亡。在这次暴动中，也有几个囚徒丧命。

囚徒（尤其是帮派成员）对于领地都极为看重，在有重物的练习区经常会发生激烈的打斗。如果哑铃和杠铃片散放，那么，在狱警反应过来处置的时候，健身房早已尸横满地。因此，在监狱中，自由重量比外界认为的少之又少，而且以后还会越来越少。

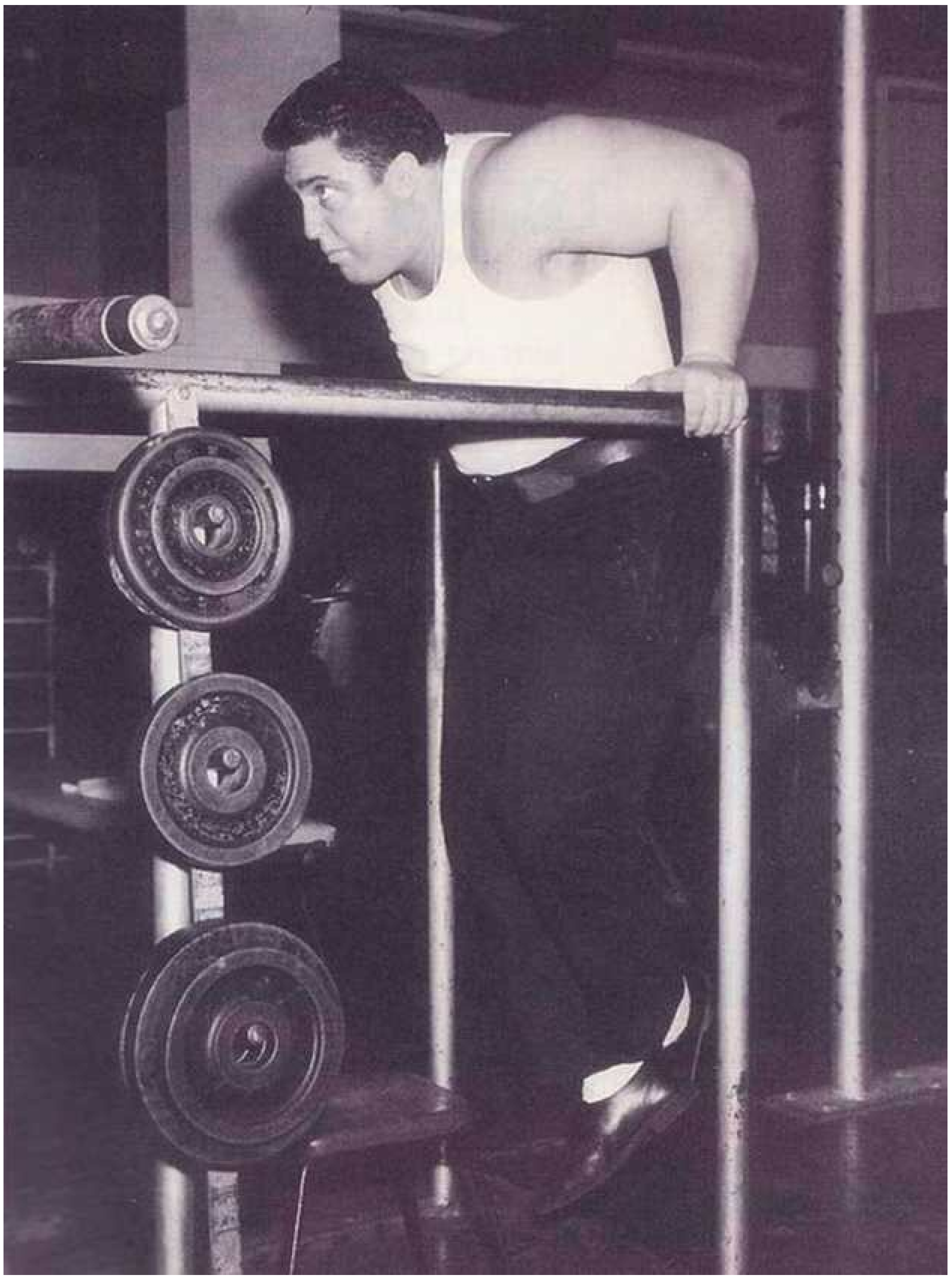
我的意思是，囚徒无法得到可以小额度逐渐增重的杠铃和哑铃。不经常进行重量训练的人不会理解，这对尝试通过举重变得更强的人来说是怎样也无法克服的大问题。举很重的重量时，身体会发生“过度适应”。所有这些会使人不舒服的努力都会给身体施加压力。你的细胞将认为这是生死关头，而身体会反思：外界的压力太无情了，我还是变得更强壮点儿好。因此，你的身体会尽职尽责，在一周左右变得更强壮一点儿，以防再发生同样的事情。但是，这只会让你强壮一点点而已，顶多也就1%（大多数时候还远远低于这一幅度）。这意味着你下次训练时能举起多一点点的重量，但只多出1%！比如，你之前能卧推250磅（113.40千克），下周变强壮之后，就可以多卧推2.5磅（1.13千克）。人们通过举重变强壮的唯一方式就是周复一周，月复一月，年复一年，利用这种小幅度增加重量获得。身体就是这样变强的。别无他法。



乔·南尼（Joe Nanney），24岁，198磅（89.81千克），是莱文沃斯监狱的囚徒，他使用奥林匹克杠铃单手硬拉455磅（206.38千克），这可是令人难以置信的抓握力。

如果你没有各种重量的重物，那你就无法利用这种小幅度的适应调节现象。我们以卧推为例说明。可能你还处于初学者水平，卧推100磅（45.36千克），坚持了一两个月。这时，你的肌肉已经通过过度适应变得强壮了一些，现在，你正准备尝试105磅（47.63千克）。要是在外界，举重者可以将2.5磅（1.13千克）的哑铃片分别加在杠铃的两侧，这样就增加到了105磅。（许多举重者甚至使用更小的哑铃片，重量为1磅甚至0.5磅。）但在监狱健身房里，不可能利用这种过度适应现象。杠铃杆的重量是45磅（20.41千克），上面的哑铃片每个重45磅（20.41千克）。这意味着，在大多数监狱健身房里，你要卧推的最轻重量就是杠铃杆的重量。其两端各加一个大的杠铃片，总重就为135磅（61.23千克）——这可完全超出了初学者的能力范围。要是再增加重量，就是每侧变成两个杠铃片，总重225磅（102.06千克）。第三级（大多数监狱健身房最多就这些哑铃片）每侧三个哑铃片，总重315磅（142.88千

克）。一旦你能卧推135磅，之后就要猛增90磅（40.82千克）。但仅仅使用135磅的杠铃，无法使你变强到足以卧推225磅的程度。同样，仅仅运用225磅的杠铃，也无法练到315磅的水平。在监狱里能直接卧推225磅和315磅的家伙，他们在刚入狱时就能卧推这么大的重量。就算不能说没有人在监狱里能练到这般水平，至少那也极为罕见。而且，在这种情况下，类固醇的使用就在所难免了（参见神话三）。



“只用重物”训练，不论在监狱，还是在外界，都是相对新鲜的理念。说到以前，所有伟大的力量训练者都深知自身体重训练的价值。在20世纪60年代，帕特·凯西（Pat Casey）就有“起重机之王”的称号，而且是第一位正式卧推600磅（272.16千克）的人。但是，尽管他拥有令人敬畏

的力量，并且致力于利用重物锻炼，可是，他仍然对自身体重训练的有效性深信不疑。

在监狱里，确实有能让你变得极为强壮的法子，但这要涉及我在《囚徒健身》中讲述的老派体操。在体操中，虽然阻力——也就是自身体重——保持不变，但你可以学到转换重心或调整力臂的技巧，使重量可以循序渐进地增加。在监狱里，有些家伙不使用类固醇，却可以把自己练得像怪兽般强壮。他们并不是在监狱健身房锻炼出来的，而是通过在牢房里运用体操做到的——人体比焊死在监狱里的重物更灵活多样。

神话三：所有囚犯都是整天举重，练得肌肉硕大畸形

我可以理解这个神话出现的原因。如果有机会看看美国最大监狱中训练场地里的锻炼情景，你的确能看到有些大块头在锻炼。他们胳膊有19英寸（48.26厘米）粗，甚至可以举起卡车。但是，这样的家伙基本上都不是在监狱里通过训练获得这样的力量和块头的。其实，这些家伙在外界时就一直训练不辍，入狱之后，也极力想保持这般令人畏惧的肌肉。大块头总是会惹麻烦。通常，监狱里的大块头都会参与打斗，或卷入帮派犯罪，而且会因此服刑数月至3年不等。

这种事情我已见过很多。通常是大块头的健美者（偶尔会有国家级选手）进了监狱，耀武扬威几周，然后就因为缺乏类固醇，身体开始缩水。我从来都没见过真正肌肉发达的家伙进了监狱后还能改善体形的。他们最大的希望就是得到走私的类固醇来补充身体，运用监狱里的不规范的重物训练场来保持身体状态，坚持到出狱。

尽管如此，有些家伙在监狱里确实增加了块头。但是，他们中的99%都不是得益于重量训练，而是类固醇在作怪。像所有药物一样，在美国监狱系统里，类固醇可以轻易获得。不骗你，在监狱中，类固醇被广泛地使用着。许多进了监狱的家伙都想变成大块头，而且恨不得能一夜实现，药物结合健身房锻炼帮他们实现了目标。

但是，类固醇也有副作用。类固醇的作用是模仿身体中促进肌肉增长的激素——睾酮。但人的身体很聪明，当你摄入大量睾酮（或类似物）时，身体就会明白不需要自己合成任何睾酮了。为了节省能量，身体开始关闭自己的生产线。（睾酮由睾丸产生，因此名字也相像。这就是为什么服用类固醇的人蛋蛋会萎缩的原因。他们的睾丸不再工作了。）你

服用类固醇的话，问题还不大，只是蛋蛋萎缩而已。但是，当囚徒停止摄入类固醇后——通常是他们出狱之后——就有大麻烦了。到了那个时候，他们的身体就会有很长很长一段时间缺乏类固醇。这意味着，他们之前通过服用类固醇获得的肌肉将全部失去，甚至还会继续“缩点水”。由于缺乏男性激素，他们通常也会变胖，变得呆滞而无活力。在本书前面的部分，我更深入地讨论了这一影响。

这就是那些监狱中的骇人“肌霸”出狱之后的命运。人们只看到监狱里有大块头在锻炼，却不明其里。

神话四：囚徒无所事事，只能日复一日整天举重，难怪肌肉都很大很强壮

这是一条不实之论。所有监狱，不管有没有重物训练场，都严格限制放风时间。在有健身房的监狱，利用健身房的时间同样受到严格限制，而且绝不是随意安排的。通常，囚徒必须填写各种表格才能获得时间空当使用健身房，而且这些时段限制在每周两次（要求严格的地方次数更少）。确实，在有些监狱里，囚徒每天都可以有大量时间在监狱院子里的重物训练场练习，几乎每天都这样。但是，这会让囚徒更强壮吗？非也。

许多新手和不训练的人都无法理解自由重量锻炼会给身体造成的巨大伤害。杠铃训练会磨损关节（这种损伤科学家称之为微创），使软组织发炎，时间一久，就会削弱更精细的结构，比如肩部、膝盖、肘部、下背部与腕部。关节疼痛与肌肉受伤都是真正的重量训练者常见的问题。更严重的是，沉重的杠铃和哑铃还会对内分泌系统造成很大压力，尤其是对肾上腺。如果你通过过度训练来练身体，那么，这种训练会使身体释放可的松这样的抗敏激素，这类激素会伤害身体组织，并从内部消耗身体。

每当听到有人说整天进行重量训练会使囚徒变强大，我就忍俊不禁。其实结果跟他们想象的恰恰相反，重量训练不仅不会使他们变得更强，还会损耗他们！如果有人（即便是有运动天赋的人）想尝试这样锻炼的话，他们最终只会落得满身伤病。有些家伙可能还挺得住，但只是因为他们在入狱前有着长时间的锻炼历史，即便如此，每天进行重量训练也不会使他们增长太多的块头和力量。只有类固醇可以做到这一点。

既然不太见效，那为什么在有些监狱，只要一有空，囚徒就在重物训练场闲逛呢？答案很简单：那是身份的象征。许多帮派成员和“刺头”在监狱里都特别没有安全感，由于容易受到攻击，他们煞费苦心地想塑造凶神恶煞的大男子形象。所以每到放风的时候，只要有机会，他们就会出现在重物训练场。

典型的监狱重量训练计划

不可思议的是，以上神话在外界特别流行，甚至在有些对锻炼不甚了解的新来的菜鸟那儿也很流行。这些神话可能在我入土为安之后还会长久地留存于世。同样，我仍然会努力随时随地地清除这些神话。宝贝儿，我可是铁杆老派体操训练者！但是，即便我立场明确，的确还有很多外界的家伙问我囚徒的重量训练计划，似乎大有兴趣。

我曾经有几次重拾重量训练，甚至还进入了全国监狱力量举重运动会，绝非吹牛（我还得了第三名）。尽管重量训练并不是我的主打，但我却见识过6座大监狱中成千上万的重量训练者。在监狱里，我曾和许多深谙此道的人聊过，其中还有些半职业健美者和举重者。因此，我可以闲聊一下通常在监狱里施行的训练计划。

在监狱里，你会发现每个人的情况各不相同，大家有着不同的背景和不同的体能水平。正因此，你会发现，囚徒也遵循各种不同类型的训练计划。尽管如此，也确实有几个训练指导方针是那些重量级人物遵循的，这些重量级囚徒要在漫长的狱中生涯内努力维持块头和力量。

狱中练习之王

有些练习受到了普遍欢迎，但真正的练习之王却是卧推。如果你想在重物训练场获得尊重，那主要看你能卧推多少。我在前面提到过，监狱里通常只有三种杠铃重量：135磅（61.23千克）、225磅（102.06千克）和315磅（142.88千克）。315磅杠铃在许多监狱里都有象征意义，那是具有真正力量的标志。315磅的大杠铃在多座监狱中都有昵称。我在圣昆汀监狱时，他们称之为“老爷子”。大块头的举重者总是在重物训练场出没，所以，外人很容易以为所有囚徒都有大块头，很强壮。但实际却不然。不是每个囚徒都对重量训练感兴趣，而且感兴趣的囚徒中，有些也只是比街上的普通人多进行一些肩部练习而已。监狱中有大概40%的人至少可以举起135磅杠铃一次，或许有5%的人能卧推225磅的杠铃。但

我们很难估计有多少人能卧推315磅的杠铃并练习数次。可以确定的是，这种人一定不多。从监狱的总人数来算，这样的人少于1%。能卧推“老爷子”的人在监狱里能得到极大的尊敬。



卧推无疑是监狱中的终极举重练习。

由于在监狱里展现力量甚为重要，所以，“强迫次数训练”也是通常会运用的技巧。“强迫次数训练”就是在锻炼组的最后，在你已精疲力竭，无法再推举任何重量时，由搭档帮你承担一些重量，协助杠铃顺着你的动作方向运动，以便让你可以安全完成这组练习。其实，强迫次数训练在监狱训练中完全是在滥用，在很多练习中都可以见到，尤其是卧推中。你会看到有些家伙想推举自己力所不及的重量，只有在一个伙伴（有时还得两个人！）帮助提举杠铃的情况下，才能让杠铃动弹，并以此让他的伙伴觉得自己超级强大。我称之为“虚假次数训练”，而非“强迫次数训练”。要是后来出大力协助的家伙说“嘿，几乎都没碰它，都是你自己举起来的！”之类的话，十之八九都是胡说。通常，帮忙的家伙比躺在凳子上的训练者出力还多。但说句公道话，这主要是因为在许多监狱里通常只有三个重量挡的杠铃，不可能所有举重者的力量水平都与这三挡完美匹配。

除卧推之外，最受狱中举重者欢迎的练习是引体向上——有时负重，有

时不负重。你可能以为弯举会是第二受欢迎的练习，因为在外界就是如此，但是，囚徒更喜欢引体向上。这有一个重要原因——引体向上被视为推进卧推的“必做”练习。这听着可能奇怪，因为卧推是胸部和肱三头肌的动作，而引体向上则直指背部和肱二头肌。这种看法的成因与监狱健身房有关。大多数监狱健身房的金属长凳都没有商业健身房里的那种衬垫，因为这些衬垫很贵，而且可以拆卸和投掷。正因此，绝大多数监狱里的长凳在过去20年中都是由煤渣块砌成的，用混凝土粘在一起。光是躺在这种监狱长凳上，脊柱就已经很不好受了，何况还要推举225磅（102.06千克）的大铁块！这就是为什么引体向上如此流行的原因了。引体向上可以锻炼背阔肌，增加后背中部的肌肉。背部肌肉多了，实质就相当于衬垫，当你躺在硬邦邦的无情长凳上时，它们可以保护脊柱。如果你还没有肌肉发达的厚实背部，那么，就别提在监狱长凳上练习大负荷的卧推了。



哑铃划船在外界也非常流行，但在监狱里却稍逊一筹。狱中大佬都转向了杠铃划船或引体向上。

引体向上更适合体重较轻的家伙。有些真正强壮的举重者由于身体笨重，不太好练引体向上，而大腹便便者更是没门。对无法练习引体向上的人来说，杠铃划船是非常流行的背部训练。由于背部比胸部更大、更强壮，所以，从理论上来说，经过训练的运动员应该能够划动比卧推更重的负荷。然而，并非总是如此。能划动“老爷子”的人确实比卧推“老爷子”的人多，但这只是因为划船的时候能够稍稍地借力作弊。另一个受欢迎的背部训练是反握划船，训练者握杠铃时反推而不是正握。我和一些家伙聊过，他们认为这样练习更好，比传统划船更能锻炼背阔肌。我还不知道是真是假。

痴迷于手臂

卧推之后，在监狱重物训练场里最令囚徒痴迷的就是大胳膊。大多数囚徒好像都要在健身房里花一半的时间来训练他们的“双枪”，他们对自己的大胳膊爱得极深！其实，手臂是身体最脆弱的部位，与腿部、髋部和胸部的真正肌肉引擎相比，可谓小巫见大巫。但是，由于手臂肌肉通常是最显眼的肌肉，所以，也就成了肌肉发达和健康的明显标志。这大多与想恫吓他人这一心理有关。粗壮的胳膊对囚徒而言，就像牙齿于大象一般，是展示力量与男子汉气概的重要标志。只要有机会，囚徒就会把袖子卷到肩部、穿T恤衫、紧身背心。在监狱里确实有手臂文化。我见过许多家伙使用过这样的计策：在放风之前，他们在自己的囚室里快速做几组窄距俯卧撑，好让自己的手臂鼓起来。这样会迫使血液流到手臂的肌肉中，暂时使手臂看起来更粗，肌肉更发达，也会让其他囚徒印象更深刻。



粗臂膀对一个囚徒来讲，就如象牙对一头公象一样，是力量和男子汉气概的重要象征。

让手臂充血，使之看起来更粗，这一需要就是囚徒花那么多时间训练手臂的原因。超级组大受欢迎，即在肱三头肌练习之后立即进行肱二头肌练习，一遍一遍重复。超级组在监狱健身房里很常见，因为这很可能是快速使手臂充血的最佳途径。从长远来看，这样无尽的充血并不会使举重者的手臂变粗变强，而只是在这样做的时候使手臂看起来更粗，丝毫没有实质上的功效。这样只不过是做表面文章而已。任何重量级的健身者都会告诉你，一遍一遍让手臂充血并不会让手臂生长，只有以循序渐进的重量进行短时、剧烈的训练，才会让手臂变强。单单是不断让手臂充血，从长远来看收效甚微，甚至可能无济于事，白忙乎。但别忘了，监狱乃是非之地。在监狱里的声望和获得的地位至少与真正的运动能力同等重要。如果在监狱院子里，你旁边的家伙手臂粗壮，那你必须把自己的手臂弄得更粗壮。这是一场必须全力以赴对待的手臂竞争！

超级组通常以相对轻的负荷练习。这样就可以延长锻炼时间。具体如何锻炼要看你的恢复水平以及星期几锻炼，喜欢超级组的家伙还会在训练场以负荷更重的手臂练习开始。通常直接是135磅（61.23千克）的杠铃弯举。这可不是玩笑，所以就等着看那些小块头家伙的假动作吧。只有

真正的大块头才能尝试225磅（102.06千克）的弯举，你也会看到很多“强迫次数训练”和“虚假次数训练”。除了三个大杠铃，有些设备精良的健身房还会有几个更轻的曲杆杠铃，它们都有助于练习弯举以及在无法推举135磅的大杠铃时锻炼肱三头肌。另一个常见的场景是，在手臂训练日进行毛巾训练。训练者使用毛巾，在伙伴的帮助下利用阻力进行推或拉练习。如果能得到厚实的绳索，他们也会用（这并不常见，因为有些犯人会用绳索自杀）。各种练习都可以这样做，最常见的是弯举、反握弯举、提举以及法式推举。多数人喜欢双臂练习，但我也见过一些家伙以这样的方式做单臂练习。毛巾或绳索很流行，因为其阻力非常适合保持手臂充血，但又不至于太重，以免你在放风结束之前就练成强弩之末。

然而，留心手臂训练也有实际用途。为了能够拿下大负荷的卧推，强壮的肱三头肌不可或缺。这就意味着有些更认真的力量型举重者会避免超级组的训练，转而更喜欢慢速锻炼组，大负荷少次数地进行锻炼。真正强壮之士最爱的强大三头肌练习以邪恶的“头骨粉碎机”而闻名。举重者这样练习“头骨粉碎机”：平躺在长凳上，两臂举起杠铃锁定或略微弯曲。纯粹使用手臂力量，前臂弯曲，直到杠铃接触前额。上臂不应该移动，只移动前臂。这样会孤立肱三头肌，并给肘部施加很大的压力。只有极为强大的人才能用135磅的杠铃练习“头骨粉碎机”。我听到过一些传说，有些家伙可以用225磅的杠铃练习，但我却没有亲眼见过。监狱里的力量型举重者练习很多大负荷的肱三头肌举重，以此作为卧推的辅助练习，所以他们的手臂都像柴油机一样。如果你让一个家伙给你展示肌肉，那么，他多数都会撸起袖子，弯曲肱二头肌。其实，肱三头肌比肱二头肌块头更大，更强壮。大多数家伙在重物训练场花上好几个小时调动自己的肱二头肌想，使之块头变大，却徒劳无功，却忘了手臂后面的肱三头肌占了上臂的2/3。健美者都应该明白孰重孰轻。

巨大肩部

在经典的健美文化中，圆滚的肩部与瘦腰结合，是高品质身材的标志，创造了完美身形的幻象，即圣杯美学。但是在监狱里，肩部训练是手臂训练之后的事情。大家喜欢的练习似乎是直立划船、站姿推举、抓举以及坐姿推举、站姿耸肩与颈后推举，这些都是在手臂训练之后练习的。直立划船受欢迎是因为它可以使用惯性，可以借力偷懒，这意味着很多家伙都可以用135磅（61.23千克）练上几次。而块头更大、更强壮的举重者似乎更喜欢坐姿推举。这可能有练习习惯的原因，也有可能只是因

为这比能借力的直立划船更难，是只有强壮的家伙才能拿下的动作。

下身训练

针对腿部，大家喜欢两种大练习：杠铃深蹲和硬拉。两者都以力量举重的形式进行，这意味着深蹲是在大腿大约平行情况下的练习，而硬拉则是全幅度的曲腿练习。腿部训练远不及上身训练那般流行。许多家伙会一周有六七天锻炼上身，深蹲则只是作为附加练习进行几组而已，练习次数通常也一周不会超过一次。奇怪的是，尽管一般举重者硬拉的重量都比深蹲大，但深蹲却比硬拉更流行。

其实，所有商业健身房都有架子可以帮助练习深蹲，而监狱健身房则没有这些，顶多有几个独立的深蹲架，还锁在了一起，以便让这些东西更难以当作棍棒使用。在许多地方，甚至都没有这些东西，举重者必须把杠铃从卧推凳的架子上推起（卧推架子并不是用来干这个的），而且，大块头的家伙还必须缩身钻到杠铃下面，才能把杠铃放到脖子后面。也许这就是深蹲不如外界流行的原因所在。

狱中的健身者通常只是偶尔锻炼腹肌，经常将它放在上身训练的间隙以延长训练时间。尽管有些监狱健身房里有仰卧起坐的罗马椅，但腹肌更多是通过在引体向上横杆上做提膝和举腿得到锻炼。我也见过摔跤两人组那样风格的腹肌练习：一个家伙站在另一个家伙的脚上，这样后者便可以练习仰卧起坐，然后再换过来练习。腹肌练习的反复次数都相对较多，而且也不会那么难。在外界，腹肌练习对于获得六块腹肌特别重要，那可是女士的最爱。在监狱里，凹凸有致的腹部并不那么有用，除非你是某人的好基友。

小腿训练是健美的重要部分。在健美比赛中，因为在台上，健美者的脆弱部位要和强大部位一样来评分。但是在监狱里，在将近20年的狱中生涯里，我就看到过三位在重物训练场锻炼小腿的人，其中有两位是国家级健美人士，入狱后想尽力保持身形。这三位的练习都是以杠铃多次练习提踵。了解健美的人可能会认为，鉴于大多数监狱里都缺乏小腿训练器械和哑铃，要锻炼小腿，显然驴子提踵——训练者俯身，当他克服阻力提踵时，有人骑跨在他背上——是最好的选择了。

这可不是在监狱环境中锻炼的明智选择。



在监狱绝少看到罗马式硬拉或拉伸硬拉。这些都需要更多协调技巧，而不太需要大重量。在监狱里，更可能看到的变式动作是允许不太需要技巧，而更需要重量的动作，比如站在卧推凳上硬拉。

熄灯！

美国各大监狱中有很多伟大的运动者。这些家伙块头大，令人生畏。但是，尽管这些“大块头”很显眼，在监狱里实际却只占很少一部分。而且这些强壮或健壮的家伙几乎都不是靠在狱中练习举重获得的块头。他们

入狱之前就已经块头不小，而且威风凛凛

了。使用类固醇在狱中很猖獗，就像滥用毒品一样，但是，类固醇对举重者来说效果短暂，而且从长远来看，还会有负面效应。

在狱中，只有很少一部分人才能变得极为强壮，达到体能的巅峰状态，有些人甚至是世界纪录保持者。这些家伙合理训练，但不是在监狱里的训练场地，而是以传统方式（即老派体操）训练。如果练习得法，那么尽管你身在外界，也可以像在狱中一样学会这些技巧。

如果你不曾入狱，那就很容易被那些肌肉鼓鼓的壮汉吓到。这些家伙很多都是滑头之辈。我非常相信这句话：不要相信任何人。这在外界和监狱里同样适用。有一套著名理论说：监狱里的家伙比大街上的一般人分泌更多的睾酮，这就使得狱中的家伙更有侵犯之心，更加容易犯罪，尤其是暴力犯罪。我觉得这都是胡扯。你们那些在华尔街上买股票或打扫垃圾的家伙与狱中一般人的睾酮同样多。他们的不同只不过在于身处的环境不同，所以做的决定也就不同，并不是他们体内的化学物质有差别。这只是我的一己之见。但我不是心理学家，我只是比外界普通人在监狱里待的时间长而已。从我的个人经验看，外界的不轨之徒和狱中同样多。只不过那些大街上的家伙不是太笨，没有被抓到罢了。

致谢

感谢约翰·杜·凯恩有胆量出版我这老朽不走寻常路的草草笔墨。万分感谢你提出的意见、指导与支持。致意最佳老板。

我还要感谢帕维尔·塔索林（Pavel　Tastsouline）。没有这位邪恶的俄国人让公众认识真正的自身体重训练的开拓之功，我不敢确定这本书能否面世。我提笔开始撰写《囚徒健身2》时，几乎想囊括自身体重训练的全部高级方法。但在搁笔之前，我又舍弃了。我认识到，那些不过是画蛇添足，因为帕维尔的经典大作《赤身战士》在先，我无法出其右。想要提升自我的运动者，都应该捧读这本经典之作。立刻，孩子们！

感谢布鲁克斯·库比克（Brooks Kubik）为本书撰写序言。在力量训练方面，布鲁克斯是万千人心中的良师益友和英雄，请到他为本书着墨，真是无上荣耀。

吉姆·巴瑟斯特（Jim　Bathurst）真是不可思议，他是《囚徒健身》的模

特，已经为此奉献良多。我想在本书中让他多做示范，但他忙于自己的网站、课程以及训练，无暇他顾。然而，我有幸叨扰他，就此而言，亦非憾事。感谢兄弟。



本书许多图片的模特都是资深运动员吉姆·巴瑟斯特。吉姆研究体操和杂技已逾10年。他充满热情，经验丰富，还创办了网站BeastSkills.com，以传播利用自身体重的力量技艺。该网站在健身界也颇有口碑，吉姆也曾应邀主持国际研讨会。他还是美国国家体能协会认证的体能训练专家。吉姆现居华盛顿，从事私人教练。

有机会与马克斯·尚克（Max Shank）共事，何其有幸！碰到真正堪称“健身天才”之人，绝非易事——约翰·格里梅克即其一，马克斯即其二。你第一次完成顺风旗是在什么上面？第二次呢？哇！小子，你让大家情何以堪。



本书主要动作模特是马克斯·尚克。马克斯是一位力量教练、运动矫正专家、武术家，也获得过海军陆战队的官方嘉奖——由于他曾为提升彭德尔顿营的海上炮火支援队的体能素质而做的贡献。马克斯的网站：www.ambitionathletics.com。去围观吧！

我们有幸请到阿尔·卡瓦德罗（Al Kavadlo）时，一定是九星连珠之日。阿尔是世界上最伟大的私人教练，关于自身体重训练，这家伙忘记的比大多数人知道的都多。阿尔是本书顺风旗部分的顾问，若没有他的想法参与其中，《囚徒健身2》便不会这般出色。



阿尔·卡瓦德罗是纽约最有激情、最成功的教练，健身界风云变幻的不倒翁。阿尔的顾客包括运动员、模特，甚至还有奥林匹克运动会奖牌得主。阿尔以惊人的自身体重力量绝技而名扬四海，他的博客（www.AlKavadlo.com）已经成为力量训练与体操方面最流行的在线信息源。

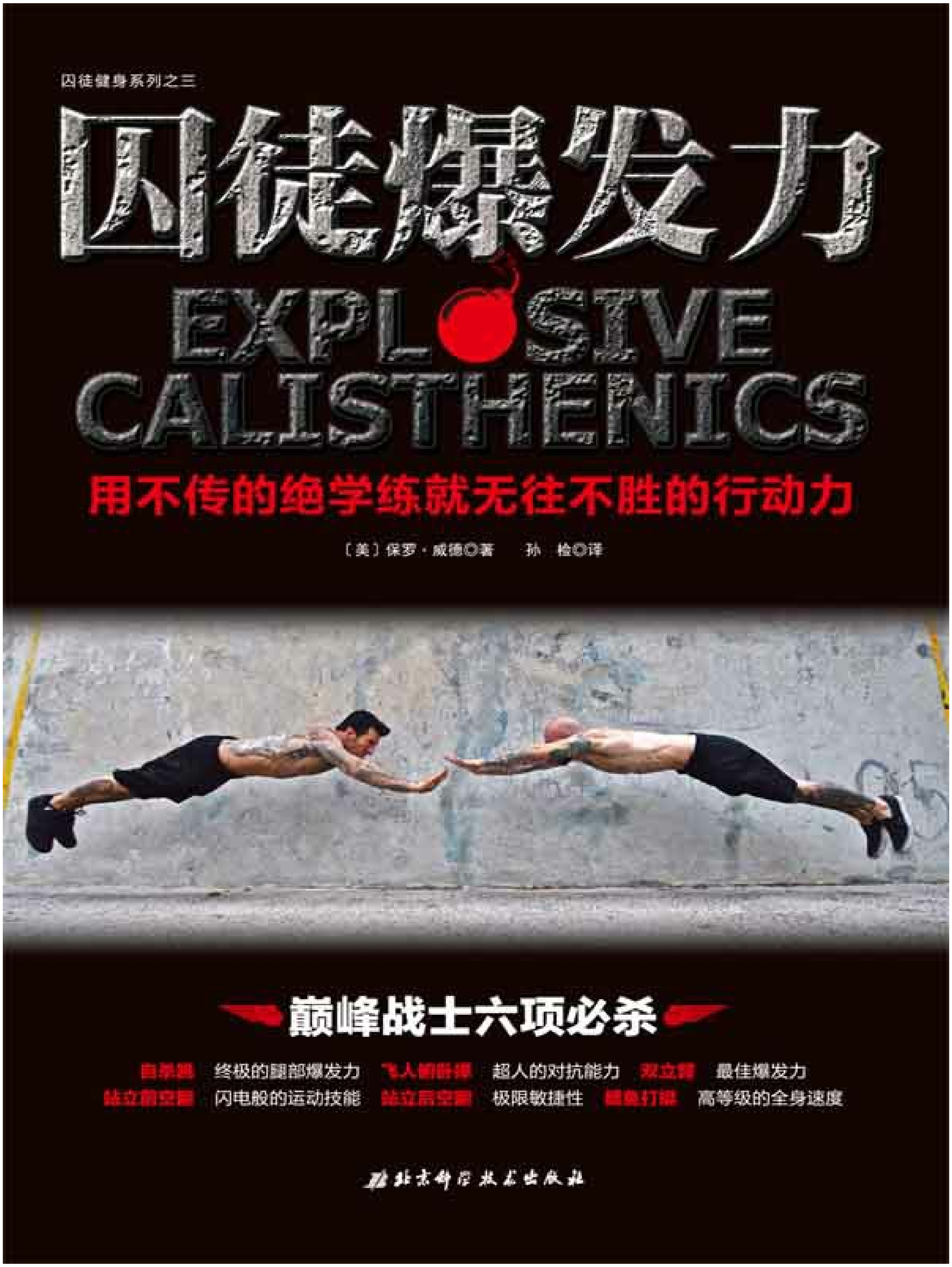
阿尔的哥哥丹尼·卡瓦德罗（Danny Kavadlo），也为本书慷慨奉献了数幅顺风旗动作的照片。

与《囚徒健身》一样，本书若没有俄式壶铃大师布雷特·琼斯（Brett Jones）批校改订，也不会出版。我在《囚徒健身》中说，本书所有错误都由我负责，任何机智与出色之处，都是布雷特的功劳……至于本书，此言同样不虚！想了解布雷特，请访问www.appliedstrength.com。

本书中得见西夫·约翰·莫罗（SifuJohnMorrow），真是有幸。约翰是美国体操界的无名英雄。只要有他还在那破纪录，提升人体能力的极限，

这个世界就还不至于那么糟糕。约翰也教学生功夫，而学生还身在福中不知福。请访问他的网站：www.morrowsacademy.com。

我还要感谢强大的克拉伦斯·巴斯（Clarence Bass）为本书惠赠一幅照片。克拉伦斯是最有智慧的健身作者之一，对先锋派健身者来说，他的网站www.cbass.com是知识和灵感的宝藏。



囚徒健身系列之三
囚徒爆发力
EXPLOSIVE
CALISTHENICS
用不传的绝学练就无往不胜的行动力
〔美〕保罗·威德◎著 孙 检◎译
巅峰战士六项必杀
终极的腿部爆发力
超人的对抗能力
最佳爆发力
闪电般的运动技能
极限敏捷性
高等级的全身速度
北京科学技术出版社

版权信息

书名：囚徒爆发力

作者： (美) 威德

译者：；孙检

出版社：北京科学技术出版社

出版日期：2015-09-01

ISBN：978-7-5304-7939-1

价格：89.00元

目录

CONTENTS

声明

前言

第一部分 爆发力、实用速度和敏捷性

第一章 对速度的需求 提速！

第二章 五大关键原则 爆发力训练

第三章 核心概念与解答 如何使用本书

第二部分 六功

第四章 高级弹簧腿 爆发跳跃

第五章 将力量变为爆发力 爆发俯卧撑

第六章 功夫小子的身体速度 打挺

第七章 闪电般的运动技能 前翻

第八章 终极敏捷性 后翻

第九章 最佳爆发力 上杠

第三部分 计划：理论和策略

第十章 PARC要素 升级

第十一章 平行的训练之道 爆发力和技巧

第十二章 三规和六矩 打造爆发力

第十三章 限时训练和巩固训练 发展技巧

第十四章 训练模板 计划范本

额外章节

额外章节一 “教练”威德的十大顶级外挂 高阶速度训练

额外章节二 仿生敏捷训练

六功升级表

致谢

总目录

声明

没有健康，体格和力量便毫无意义。只要你的锻炼方式正确，这三者自然会同步发展。锻炼者的个人情况各不相同，需要也千差万别，但本书处处都在强调安全锻炼的重要性。小心行事，量力而为——在进行爆发

力训练特别是速度训练时，以上警示尤其有意义。你有责任好好照顾自己的身体。所有医学专家都认为，锻炼者在根据计划开始锻炼之前应该先咨询医生。切记：安全为上！

本书并非传记，书中介绍的人物及他们的姓名、故事和生活环境或有所变动，或已经全部改变。不过书中的锻炼技巧、锻炼方法、锻炼理念等都依然可靠。只要付诸行动，你一定会出类拔萃。

前言

最伟大的健身作家会抓住你的手腕并猛地将你拉入一个新世界，让你看看人类擅长的是什么。他们会激励你摆脱给自己施加的肉体枷锁，并在自己的运动之梦中展翅高飞。他们会为你展现人类潜力的全景，让你敢于拥抱伟大的梦想。

那些为数不多的作家向你发起挑战，要你将自己区别于盲目跟风的人，在人生的真实游戏中成为领袖、生存者以及赢家。但是，他们不仅仅挑战和激励你，还为你提供了方法、秘诀、理论、智慧、蓝图以及经过验证的方案和计划。只要你坚持不懈地勤奋努力，有技巧地应用以上这些，就一定会成功。

那些作家都发出自己有力而深情的肺腑之言。他们是擅长遣词造句的艺术家，能让人产生共鸣。他们笔下的每一句话都让你感觉是真理。

遗憾的是，如今，能以上述方式震撼我的健身作家屈指可数。我打赌你也数不出几个来……这样的作家和迈克尔·乔丹（Michael Jordan）这样顶尖的运动员一样罕见。

若上天砍断了我其余的手指，只留下右手食指，并且要我指出现代健身界最伟大的作家，我会毫不犹豫地指向保罗·威德（Paul Wade）。

能够认识健身作家中真正的佼佼者，我倍感骄傲。2008年9月，第一次看到保罗的《囚徒健身》时，我兴奋到血液几近冲破皮肤。《囚徒健身》处处体现着它的伟大，是一部能够为健身界带来翻天覆地革命的作品——并且它几乎真的做到了。现在，《囚徒健身》传奇般地畅销全球，在重现自重训练技艺方面堪称执牛耳者。

《囚徒健身2》巩固了保罗在自重训练中卓越的权威地位，然而我坚

信，他的新作《囚徒爆发力》将超越前者，再创辉煌。

是什么使《囚徒爆发力》如此振奋人心并且意义深远？

你瞧，这又回到“适者生存”的自然法则上来了。“适者生存”并不意味着“只有最强者方能存活”，而更多地意味着“只有最强、最快、最灵活、最有力和最具爆发性的人方能存活”。为了在人群中成为领袖和生存者，你应当成为这样全能的完人。

传统武术素来理解这种“全能”——其中包括绝顶的爆发力——的重要性，并且崇尚韧性：关节、肌腱、肌肉、内脏和神经系统全都足够强韧，方能应对最大的挑战。

真正伟大的训练者毫无例外都拥有蓄势待发的敏捷性、快到肉眼看不清的速度、超强的爆发力、超人般的力量以及轻松随意的姿态……

在武术、运动等方面，你如何才能卓越呢？答案是，不断地巩固你的根基，不断地获得掌握动作所需的技能。没有人能通过心不在焉和断断续续的训练变得伟大，也没有人能通过一些特殊的“黑客手段”魔法般地将自己改造成一个怪物。现实一些吧。

注意“技能”这个词。巩固根基首先要打造爆发力与速度。《囚徒爆发力》出色地阐明了你需要锻炼哪些技能，好让你的身体准备好去安全地掌握那些绝顶的技艺。

因此，《囚徒爆发力》面向的是那些期望成为人生游戏的赢家与生存者的人，以及那些希望成为完人的人：有力量、有爆发力、强大、灵活、快速并且有韧性。

然而，《囚徒爆发力》之所以伟大，并不仅仅是让你拥有成为完人的梦想。它给予你的是完整的蓝图，其中包括抓住并实现梦想所想要且需要的每一个细节和每一个阶段。这些都需要你一步步呈现出来。

坦白地说，我赞赏保罗·威德，喜欢他璀璨的光辉、他的智慧和彻底的实用主义、他那令人折服的权威感以及清晰的文字表述。有一种长盛不衰的阴谋论，主角是我（实际上也是他），说是我偷偷写了《囚徒健身》并主导了一场完全捏造的营销大戏，就为了让它畅销。无稽之谈！不过，天啊，若我真的那样才华横溢，那该有多好！

我意识到，现在世上有成千上万的人变得更强壮和更健康了，而那正是保罗·威德“囚徒健身”系列中前两本书的成果。知道并思考这一点是很美妙的。在出版这些宝贝的过程中我提供了助力，这让我非常自豪。

现在，那些有种、有毅力且有决心的人是时候进入下一阶段———练习爆发式体操了。这次，你不仅有机会变得强健，还能成为全能的完人。你若想要，就来吧……

约翰·杜·凯恩

龙门书社所有者及首席执行官

第一部分 爆发力、实用速度和敏捷性

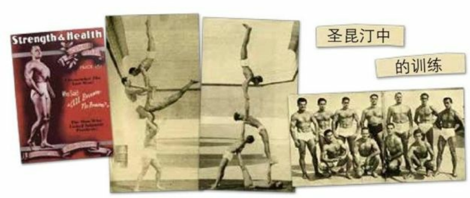
第一章 对速度的需求

提速！

在这里，首当其冲的问题是：我到底是谁？我凭什么教你打造惊人的爆发力与速度？

好问题。我名叫保罗·威德。或许，告诉你我不是谁更能说明问题——我不是拥有资格证的私人教练，不是得过冠军的著名运动员，更不是什么讨厌的科学家，没有数不清的博士头衔，也没有写过类似于“神经传导及其与弹震式过载的相关性”的论文。（哇！我对自己印象深刻。有那么一点儿。）

我并非在诋毁上面提到的那些人。他们掌握不同种类的知识，在很多方面都比我高明得多。你若想买那些人写的书，那选择多了去了。但是，我的教育背景极为不同。我在自重训练方面的知识来自近20年入迷的锻炼，或者说来自美国圣昆汀监狱、有“南方恶魔岛”之称的安哥拉监狱以及马里恩监狱。（假使你对美国监狱有所了解，可能会觉得我的经历有些古怪。但如果你知道我最初非法持有违禁品和制造违禁品未遂，之后又进行州际贩毒，就容易理解了。）



力量体操在美国监狱中历史悠久。这些不太清晰的照片来自一篇题为《圣昆汀中的训练》的文章，它刊登在1939年的《健康与力量》杂志上。前两张照片展示的是囚徒演练团体力量技艺，最后一张照片中的人是狱中体操俱乐部的成员，其中右侧肌肉结实的训练者正是“现代升级式体操之父”。虽然他没有胡子并且很年轻，但我不会认错，他就是我的导师——已故的伟大的乔·哈提根（Joe Hartigen）

关于监狱的说明到此为止。我并不打算把监狱描述得如同极好的角斗士学校。它们真的不是。我可不是黑帮成员，孩子。然而，对一些圈子里的人来说，美国监狱仍然是自重训练的巨大知识库，因为其中的训练者除了自己的身体之外，基本上没有可用于锻炼的工具。（对老一代的囚徒来说尤其如此。）

向世界上任何可能会对自重训练感兴趣的人尽我所能地传播这些有用的知识，是我过去10年所做的事情。写作之余，我选择继续保持相当程度的“隐身”状态，其原因聪明人大约能猜到。我不能穿越到过去，纠正自己那些一团糟的、伤害人并且具有毁灭性的行为。然而，从那段黑暗年代带出一些好东西是我能够试着去做的。

倘若你期望获得某个经过官方认证的专业人士的指导，而且他能够与你谈论每一种氨基酸以及阅读（并且读懂！）新发表的每一份与训练相关的研究报告，那么你选错书了。不过，无论如何，我还是期望你能多容忍我一会儿——我想认识你，孩子。

另外，谁知道呢？幸运的话，我也许还能教你一些专业人士不知道的东西呢。

何为“爆发式体操”？

这本书关注3种主要的运动素质：

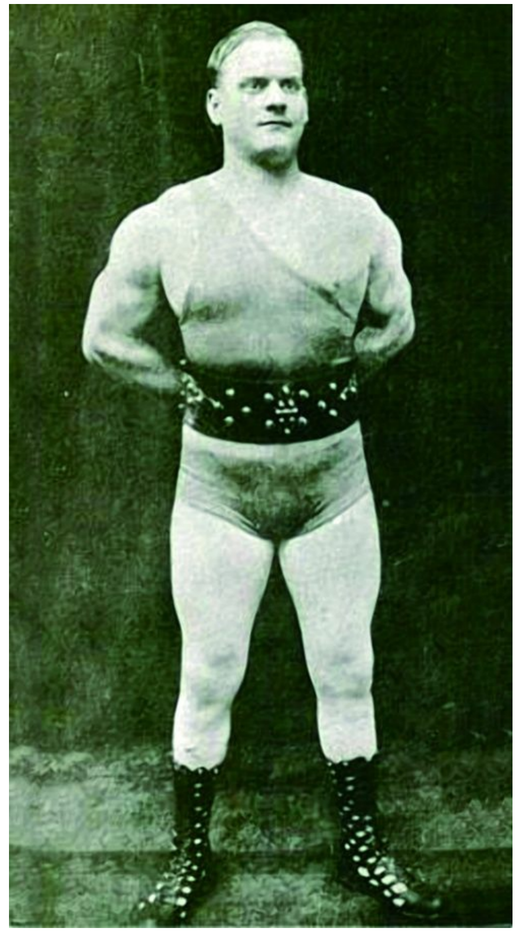


在本章接下来的部分，我将给出一些实用的定义来解释这3种素质。当然，你可以为这3个名词找到其他定义，但我的定义是我为我的学员选用的。它们直白，便于理解，而且极为朴素。（就像我一样！）

爆发力是有力量的快速移动能力

“爆发力”这个术语经常让人困惑，因为它通常被（不正确地）用作“力量”的同义词。事实上，与体型较小的训练者相比，许多极为强壮的男人——讽刺地说就是“肌肉男”——缺乏爆发力。爆发力是力量和速度的结合物。

力量不需要爆发力的说法乍听起来像疯言疯语，但它是正确的。纯粹的力量完全不需要速度。想象一下，为了让自己的孩子从在交通事故中翻覆的车下安全地爬出来，一个男人撑住了撞毁的汽车——这需要巨大的力量，但不需要爆发力，因为这里没有任何移动，因此并不涉及速度。

大力士沃伦·林肯·特拉维斯（Warren Lincoln Travis）打造了一种器械，让他能够用自己的背部支撑巨大的重量，这就是“背举”。他能用高达4240磅（1923千克）的负重来锻炼！这是惊人的力量，但不是爆发力，因为他没有移动

接下来，想象一位功夫大师打出了一拳，其速度快得足以扑灭数英尺远的烛火。这样的技艺需要极快的速度，但由于移动时手臂承载的负荷极小——只有它自身的重量——因此没有多少力量，也就没有多少爆发力。



我们在自重训练中同样能找到没有爆发力的力量。图中展示的技艺需要巨大的力量（更不用说超强的平衡能力了）。然而，它只是固定的姿势，没有速度，因此也没有爆发力



快速移动大量负荷——比如身体本身——需要爆发力

真正的爆发力介于上述两种情况之间，它是速度与力量的总和。负荷越大，所需力量就越大，速度也就越慢；负荷越小，所需力量就越小，速度也就越快。要想准确找到那个平衡点，最高效地练就真正的爆发力，你既不应当进行小负荷的练习（拳击或踢击），也不应当尝试猛地抓举起硕大的哑铃。最佳的黄金分割点来自大自然母亲的赐予：如同特技大师或跑酷大师那样，快速移动我们自己的身体。这正是体育运动中爆发力真正的含义。

实用速度是在短距离内快速移动身体的能力

让我先说一些听起来或许奇怪的东西：我并不真正对纯粹的速度感兴趣。我说的“纯粹的速度”指什么呢？让充满传奇色彩的奥林匹克教练阿尔·默里（Al Murray）告诉我们答案吧。

> “只要谈及速度，人们就会想到世界上跑得最快的运动员，但这通常是不准确的。因为一个人刷新了长跑世界纪录就觉得他速度快，这种想法极具误导性。长跑主要关乎耐力。然而，如果一个人在极

短的距离内跑得很快，或者在进行拳击、踢击、跳跃、弹跳或旋转时速度快，那么对我来说这才是速度。”

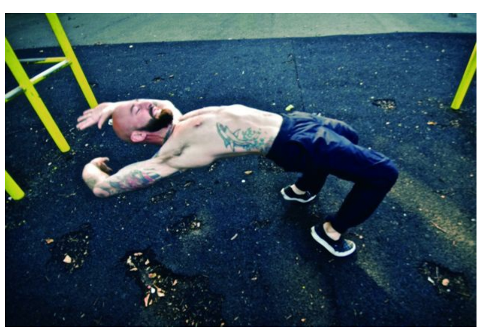
——阿尔·默里（1963）

一些训练指南太拘泥于速度——它们过度关注纯粹的速度“把戏”，诸如掷出硬币并接住它们，或者抓住掉落的直尺等。不幸的是，这种纯粹的速度是毫无用处的，因为只有在极特殊的情况下，我们才只需要移动四肢之一或身体的其他某个部位。人体生来就是作为一个整体运动的。因此，我更感兴趣的是实用速度。它指的是在你的生理条件允许的范围内尽可能快地移动整个身体的速度。

本书将教你如何用闪电般的速度移动你的整个身体。在现实世界中（体育运动中或生死攸关的情况下），越快速地移动身体的某个部位越好。想象一下：

- 士兵趴下以躲避子弹；
- 跳过障碍物；
- 拳击手躲避对手的进攻；
- 为了脱离险境而快速地翻越一堵墙；
- 为了安全着陆而在半空中扭转身体。

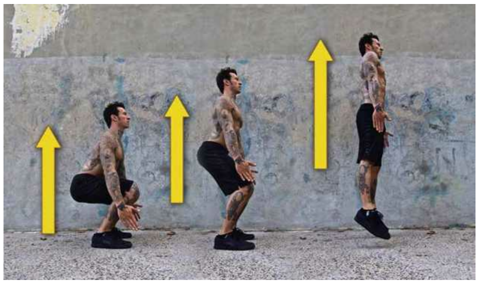
这些都是现实世界中展现实用速度的例子，在其中移动的是整个身体。因此，本书中的练习将专注于尽可能快速地移动你的整个身体。（在此，你会看到实用速度和爆发力产生了重叠：由于身体的重量较大，快速移动整个身体需要爆发力。）



只有手速度快是无意义的，只有脚速度快也是无意义的。在现实世界中（格斗、运动或生死攸关时），你需要快速移动整个身体，否则你就死定了

敏捷性是快速而协调地改变身体方向的能力

现在流行的“弹震训练”存在的问题之一是，那些练习能发展爆发力，但不能发展敏捷性。一个训练者可以拥有巨大的爆发力，同时缺乏敏捷性。有爆发力的训练者能够在一个方向爆发性地移动自己的身体，但不能使用其他肌肉快速改变移动方向。不论什么时候，只要需要依次朝不同方向做一系列动作，就会涉及敏捷性。（从这个意义上讲，我们可以把敏捷性视作复合爆发力，它与朝着一个主要方向施展的简单爆发力相对。）



爆发力可以单纯地朝一个方向施展——比如垂直跳时（箭头表示的是施力的方向）



敏捷性更为复杂，需要朝不同方向施展——比如打挺时

以后空翻为例。一个训练者能够做出幅度极大的垂直跳（这需要爆发力），然而完全不能做后空翻（这需要爆发力和敏捷性）。原因何在？因为他的神经系统缺乏改变方向的能力，也无法交替调用不同的肌肉群以获得做出这个动作所需的平衡性、速度与精确性。这同样适用于鲤鱼打挺和前空翻；从某种程度上说，也适用于双立臂。

本书中的练习能够引领你获得极高的敏捷性。训练爆发力的方法可以是非常简单的——与提升力量的方法相似。然而，训练敏捷性应当如同训练某种技艺一样。本书的第三部分将解释其差异，并且向你传授获得最佳爆发力和敏捷性所需的不同训练方式。

完全在于反应力

在本书中，我会偶尔提及第四种运动素质——反应力。外行人和训练者常常误用了“反应力”这个术语。常见的用法是将它定义为对外界情况产生防御性回应（比如躲避迎面而来的拳头或抓住飞来的箭）的能力。这种用法并不准确。在现实世界中，反应力的表现更为基本，并没有这般夸张。反应是我们的身体对任何刺激产生回应的自发性动作。

想象一下，当你下楼梯时意外地踏空，是脸着地还是你的腿自行保持身体平衡，取决于你的反应力。反应比思维运行得更快一些，因为它跳过了思维，直接来自神经系统。当一些事来得如此之急，以至于思维无法做出回应时，反应就接手了。这时，神经系统瞬间进行了数不清的计算和再调整以确保身体安全。

若简单的踏空一步就要发生这么多事，那么为了确保在前手翻时手臂在正确的时间点发力，或者在前空翻时安全着陆，反应的工作该有多么艰难？



长话短说。若想锻炼出高水平的爆发力、实用速度和敏捷性，你需要将自己的反应力提升到相同的水平。当你训练时，它会自动提升。当你有意识地开始做某个爆发性动作后，会有大量让你意识不到的事情发生，而且快得让意识层面的思维来不及处理。做爆发俯卧撑、空翻或打挺时，你需要调整身体姿势并且平稳落地——这些将在不到一秒的时间内发生。从本质上说，你在锻炼反应力以帮助你完成这项任务。我们的许多反应是与生俱来的，这些反应也被称为自然反射或非条件反射。然而，我们同样能够锻炼自己的神经系统，以便更好地应对不同的情况

——这种反应就是条件反射。

想要我再精练一些？好吧。如果你正确地按本书中的练习训练，你的运动反应力将自动上升到黑带水平——而且你没必要去抓住一支箭，小忍者！

熄灯！

大多数在健身房训练的家伙练就了力量，但真正而有活力的运动能力对他们来说将是永远遥不可及的，因为他们并不真的了解如何打造三大爆发性素质：爆发力、实用速度以及敏捷性。（你的反应力也是至关紧要的，而且能够被视作这3种素质发展的总和。）

如果你遵循本书的指导，就能打造所有这些素质，而且与打造力量相比，打造它们将更加快速而高效！任何能动弹的人都可以快速地打造出可怕的爆发力。一般来说，那种爆发力是人们只能在野生动物或漫画中的超级英雄身上见到的。现代的训练方法无法做到。你必须摈弃健身房教练收费后才传授的那些不实用的力量型动作，回归到硬派的基础训练中并按正确的方式进行训练。那么，何为“正确”？

接着看下去。

第二章 五大关键原则

爆发力训练

最后一次离开监狱时，我到处转了一圈，看囚徒们是如何通过训练打造爆发力与力量的。说实话，我见到的真是一团糟。经历了数世纪风雨的打造爆发力与全身敏捷性的许多传统自重训练方式（如从古典武术中衍生出来的训练方式）已风光不再，取而代之的是人们使用现代的一些小玩意（如路锥、弹力带和其他装备）进行训练。

更糟的是，只有极少数的人在进行勉强算作爆发力训练的训练。而那些真正进行速度、爆发力与敏捷性训练的训练者倾向于将其视为补充项目——因为足球、格斗或其他运动需要这些素质，他们才需要这样的训练。可悲的是，大多数去健身房的人甚至完全不进行速度训练或爆发力训练！他们被教导着以打造肌肉块为目的来安排自己的训练，使用的是负重和器械。他们做的练习动作速度慢、变化小，而且只用到孤立的肌

肉（或肌肉群），因此这些动作实际上会削弱肌肉和神经系统进行快速或协调移动的能力。是的，你没有听错——现代健身房里的大多数训练正在让人们变得迟钝！思考一下，你就会觉得我所言不虚了。

结合肥胖病的流行可知：现代美国人是人类有史以来最迟钝的成员。

我们美国人并不是非得如此。你能教会你的身体，使自己成为如闪电般迅速、有爆发力和如特技演员般的超级猎人——你的基因就是这么为你设定的。在本书中，我将向你传授打造实用速度、爆发力和敏捷性的一整套训练方案。鉴于我的背景，这套方案以以下几条无懈可击的原则为基础：

- 依靠自身体重；
- 进行斯巴达式训练；
- 进行全身训练；
- 专注于少数几类动作；
- 逐步升级。

下面，我们来粗略地了解一下这些原则。

依靠自身体重

纯粹而传统的自重训练方案为何如此重要？你可能会想，我之所以强调传统的自重技艺，是因为我此生的大多数训练是在狱中进行的，那里没有健身器械和装备。其实，并不是那样的。我看重它们是因为它们是出色的身体开发方案——从各个方面说都是如此。

我们先来看看爆发力。除非拥有第一章提到的爆发力、实用速度和敏捷性这3种素质，而且这些素质的水平都很高，否则训练者是无法被归类为有爆发性的训练者的。然而，当今使用的训练方法中，只有极少数足以同时打造这些素质。

让我们看看3种主要的现代训练方法，并将它们与爆发式体操（如空翻、上杠和打挺）进行比较。它们是：

● 箱子练习（如跳箱子或箱子俯卧撑）；

● 路锥练习（如在运动场或大厅内绕着路锥沿之字形跑）；

● 奥林匹克举重（如所谓的“快速”举重，比如抓举、翻举和挺举）。

为了检验这些方法能否打造有爆发性的训练者所需的3种素质，我们需要根据上一章给出的定义提3个问题。

——爆发力：人在移动中是否同时需要力量和速度？

——实用速度：整个身体是否快速运动？

——敏捷性：身体是否必须在快速运动中改变方向？

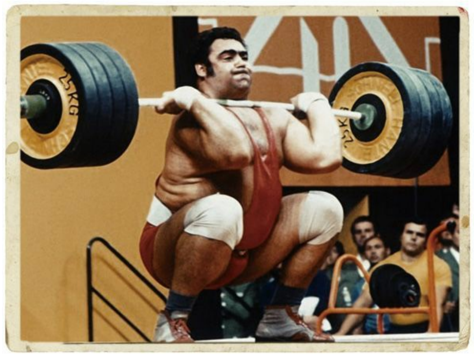
方法	爆发力	实用速度	敏捷性
箱子练习	✓	✓	×
路锥练习	×	✓	✓
奥林匹克举重	✓	×	×

通过上表，我们显然可以得出结论，这3种训练方法中没有哪一种能够打造全面的爆发力。

● 箱子练习（弹震训练）能打造爆发力，因为你需要在做动作时快速移动负荷；它也能打造实用速度，因为你需要移动整个身体。然而，它对打造敏捷性收效甚微。其缘由是，这项练习大多需要训练者反复上下运动，因而没有运动角度的变化。而对打造真正的敏捷性来说，这种变化是至关紧要的。

● 路锥练习迫使身体频繁而快速地变换方向，因此能打造敏捷性；它也使整个身体快速移动，因此能打造实用速度。然而，由于它和跑步一样，所需负荷极小，所以无法打造爆发力。（路锥练习在校园盛行的原因之一就是所需负荷极小，因此极为安全，再弱的人也能参与。）

● 奥林匹克举重要求尽可能快地使用巨大的力量，因此能够打造爆发力。然而，它根本不需要真正的敏捷性，因为身体几乎没有改变方向——杠铃只是上上下下移动而已。同样，在奥林匹克举重中，训练者的双脚一直在地面上，或者说极为贴近地面，因此这项练习达不到实用速度（全身快速移动）的判定标准——身体根本就没有移动多少。



瓦西里·阿列克谢耶夫（Vasily Alekseyev）永远是最伟大的奥林匹克举重运动员。他拥有可怕的爆发力，但迟钝得如同一台废弃的卡车

如果你已经理解了我在第一章想表达的意思，那么你应当清楚，前面说的3种训练方法都无法打造全面的爆发力。

现在，我们将它们与爆发式体操进行比较。后者包括打挺、前翻、后翻和上杠，它们是本书中以技巧为基础的4类动作。[1]

方法	爆发力	实用速度	敏捷性
爆发式体操	✓	✓	✓

这些动作轻易就能满足要求，因为它们全都要求快速移动负荷（身体重量），因而能打造爆发力；它们也要求整个身体快速移动，因而能打造实用速度；它们还要求身体在快速移动中改变方向，因而能打造敏捷性。空翻和鲤鱼打挺明显能满足这些要求，因为做这些动作时身体必须向着不同的方向发力以抬升、翻转和落地。双立臂同样可以——最初“晃”的动作要求身体快速改变方向。

记住，爆发力、实用速度和敏捷性的定义是我下的。在我看来，它们是评判训练者是否具有爆发性的极好的判定标准。然而，如果愿意，你也可以建立自己的训练体系。我只是在向你展示我思考的方式以及我训练人的方法。

同样，你需要理解，我并不是在贬低其他训练方法，比如举重等。在各自的领域中，每一种方法或许都是弥足珍贵的，比如说跳箱子能打造基础的爆发力，奥林匹克举重能使力量型训练者受益，而路锥练习在足球等特定的运动中有重要的作用。然而，若你希望拥有尽可能大的爆发性，并且同时具备这3种素质，那么上述的这3种方法都是有所欠缺的，传统的体操练习则没有这种问题。当然，我可没说上述那些方法不好或

者会起反作用。

进行斯巴达式训练

传统的仅使用自重的训练不仅是最有效的爆发力训练，也是最便利的。它们不需要高科技或者完全不需要科技，也就是说，不需要特殊的装备。本书中的“六功”练习最多要求一块地面、一堵墙以及一根能将身体悬在下面的水平杠。

举个例子，如果人们希望学习双立臂，那么在现代化的体操俱乐部中，初学者首先会得到橡胶带，用以协助练习；体操运动员则使用海绵垫、海绵块、楔形踏板、支撑物、绳索以及其他类似的装备。我理解现代的教练为何要使用这些东西——出于安全的考虑。这样能够让训练者产生强烈的幻觉，觉得自己很安全。（这真的是幻觉。若不遵守训练准则，即使在海绵垫上你也能摔断脖子，和摔在草地上没什么区别。）

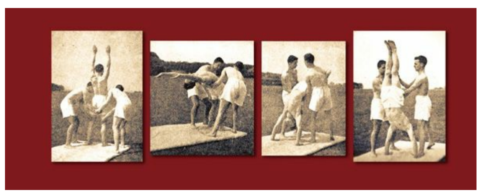
假如你刚刚接触自重训练，并且担忧地认为，为了能够安全地学会空翻、鲤鱼打挺和双立臂之类的爆发性技艺，你将需要去体操俱乐部或买来大堆装备，那么我会提醒你注意一个事实：在公元前数千年，我们的祖先已经掌握了那些技艺，而且掌握得非常完美。当然，那时的人们根本没想到几千年后会出现这些垃圾般的装备。在我看来，它们比无用的东西更无用，只会成为你的障碍。请避开它们。

进行斯巴达式训练同样意味着独自训练。对我来说，这极为重要。在我的训练生涯中，我有过一些不可思议的导师，但我几乎都是独自训练的。于我，孤独地努力和自律是我在训练时的精神面貌。因此，本书中的任何一项练习都不需要监管者或搭档提供助力。完全不需要。这不是现代体操常见的传授方式，但本书不是关于现代体操的，而是关于老派升级式体操的。二者截然不同。

我可不关心你住在父母家的地下室中，还是住在阿富汗的小军用帐篷里。只要找到一个能悬吊起身体的东西，你就拥有了成为爆发式体操大师所需要的一切装备。



古希腊的克里特人通过朝着飞奔而来的公牛前空翻来打造极具爆发性的爆发力（更不用说能救命的反应速度了）。没有绳索，没有垫子，也没有泡沫楔形踏板——只有训练者、狂怒中飞奔的公牛和石头地面。这很危险，但你能想象到它能打造什么等级的集中力和注意力吗？下次抱怨付不起健身房会费的时候，想一想我说的话



20世纪30年代的英国体操训练中已经包含了正式的辅助练习。在上图中，两个人协助一个人练习后手翻。只要确保休息充足，升级式体操大师就不需要协助

进行全身训练

在现实世界里，你从不会仅仅需要一只“快手”或“快脚”。一些人谈及某些拳击手时，说他们有一双“快手”，但是这种说法不得当。事实上，拳击中的出拳关乎整个身体，涉及腿、腰、肩和手臂。每个部位都要快，否则就没有速度。对于踢击，这种观念也是正确的。去问问任何拥有“快脚”的武术家，他们都会告诉你，腰和上半身对产生速度同样重要。



图为一种后空翻的变式。这看起来毫不费力，但是相信我——训练者身上的每一块肌肉都在发挥作用

真实世界的残酷现实同样告诉我们，我们需要一个快速的身体，而不是一个快速的身体部位。在格斗、军事训练和体育运动中，你都需要移动整个身体。你知道这是真的。假若整个人就是个废物，那么靠玩游戏机练就速度超快的手指也毫无益处。你可以忽略一些人热爱的特殊的“速度练习”，诸如弹出并抓住扑克牌或快速抓住空中坠落的硬币等。做这些练习没什么效果。这类技巧——甚至是一些拳击手常做的虚晃练习——的针对性都太强了，无法加快其他身体部位的速度。

训练爆发力和实用速度的最好方法是只选择能够锻炼整个身体的练习。为了事半功倍，你应当锻炼尽可能多的肌肉。在本书中，我推荐的一些练习看起来像在侧重锻炼身体的某些部位，比如拍掌俯卧撑可能是锻炼上半身的，直蹦可能是锻炼小腿的。但是，随着你完全掌握了这些基础练习，你将发现本书中的整个练习系统将整个身体作为一个单位进行训练：爆发俯卧撑技艺链中的高阶练习也能锻炼腿部；爆发跳跃技艺链也要求快速地使用手臂和腰部，从而增强其爆发性。本书中的所有技艺链都是这样的。

全身动作同样有利于打造全面的爆发力。身体是一个真正的整体——各部位合在一起比各部位之和更有价值。一个将身体的各部位孤立训练以获得爆发力的训练者，永远不可能像将全身作为一个整体训练的训练者那么快速或协调。若熟悉硬派力量训练，你就应当透彻地理解，世上最强的男人和女人都在用能同时锻炼所有部位的动作来训练自己的身体，因此得以最大限度地发挥其身体系统的潜力。爆发力训练和速度训练也一样。

专注于少数几类动作

这条原则紧接着上一条。如果你专注于在某种程度上锻炼全身的动作，那么你就不需要练习太多动作——这是浪费时间，你根本没有必要重复。

倘若你真的想要尽可能快地打造怪物般的爆发力、实用速度和敏捷性，我建议你坚持做少数几类动作，而且这些动作是你可以越做越好的（这就是升级式训练，也就是下一条原则要说的）。即使都是全身动作，它们在锻炼身体方面也有些微不同，因此我推荐自己的学员选用少数几类经典的体操动作以达到面面俱到的效果。不要在初级练习上浪费你的时间——做那些需要最大运动能力的大型动作！

我个人觉得，对终极的硬派爆发力训练来说，有6类动作比较理想：

- 爆发跳跃——掌握姿势，练习起跳、团身和落地等技巧；
- 爆发俯卧撑——让手臂和肩部适应快速运动，提升上肢的反应力；
- 打挺——打造高水平的腰部速度和爆发力，发展基本的敏捷性；
- 前翻——训练身体以理想的速度向前翻转；
- 后翻——训练身体以理想的速度向后翻转；
- 上杠——训练身体用最大的爆发力与技巧将自己向上拉。

在下一章，我将略微详细地分解这6类动作。

当然，对于练习动作的数量，你可以进行调整。或许你更喜欢用4类或7类动作来锻炼。有些训练者希望增加侧翻或扭转动作，但我个人觉得，训练者稍微熟练基础动作再做这些动作会更加安全和容易。你只要记住，动作少于6类的话，你就会错失一些锻炼实用速度和爆发力的技艺；而动作多于6类的话，你就会锻炼过度和专注力不够。

逐步升级

最后一条原则是老派体操真正的精髓——升级原则！

这条原则紧随前者。如果你只做一类动作，那么翻来覆去练习同样的技巧没有多大益处。随着时间的推移以及爆发力的增长，你的目标应当是

升级到能够做那些更困难的变式。否则，你怎么知道自己变得越来越强了呢？

问题在于：应当如何使爆发性动作升级呢？本书的第二部分将为你提供所有的关键内容以帮助你理解这些练习。然而，现在让我们先大略地看一个例子。如果你想在后翻动作中变得极具爆发性，那么有一种令人垂涎的大师级技艺是你最终需要掌握的，那就是后空翻。在真正的后空翻中，你要站在结实的地面上，跳起，向后翻转360°，一瞬间后双脚精确地落在之前站立的位置。（你的双手可以帮助翻转，但是任何时候都不要与地面接触。）



老派的屈体后空翻

如果你去问身材走形的人，他们是否有可能学会后空翻这样高难度的自重技艺，大多数人都会回答“不可能”。因为在他们看来，他们是不可能做出这个动作的。从某种意义上说，他们是正确的——“一口气”就想掌握这项技艺肯定是不可能的。然而，假如将后空翻由简入繁地分解为一系列动作，那么事实上他们是可以学会的。其实，通过这种方法，我能够教许多体能较差的人学会后空翻。这就是升级的精髓——练习一类动作中越来越难的变式，就是升级。（同理，练习特定动作的简易版本叫降级。）

假设一位训练者刚开始接触体操，为了让身体灵活以及增强脊柱、肩部与四肢的力量，他们必须从一些基础的桥练习开始。从那些基础练习中获益后，就可以开始升级了。我们由简单易学的后向肩滚开始。谁做不出基本的后向肩滚？习惯了之后，你需要前进到更高阶的变式——使用手进行翻滚。至此，你的大脑、脊柱和关节都适应了翻滚，因此你可以前进到从桥姿势开始的桥踢翻。

当桥踢翻对你来说易如反掌时，你可以前进到猴子翻转这一变式——这

是一种简易的旋转空翻，允许你迂回地学会并完成后向翻转。猴子翻转又分为几个阶段，而到了最后一个阶段，你就已经为后手翻做好了准备。后手翻需要你跳起并且手着地支撑着身体翻转。花一些时间练习后手翻之后，你可以继续尝试一些过渡性练习，最终进入后空翻练习。

和所有看起来不可能做到的事情一样，成功学会后空翻的关键是一步一步地练习。请牢记，并不是说你只需要尝试一下各个阶段的动作，能做到的话就贸然进入下一阶段——那样只会导致失败。这种升级方法的核心在于学会爱上每一个阶段的动作，掌握它并榨取它的所有价值。如果你一路升级却没有很好地掌握那些动作，那么你就没有真正地进步。优秀的训练者会花时间把那些动作全都做好。



桥踢翻：升级到后空翻的阶段之一

熄灯！

进行训练的人之中，几乎没有谁曾尝试过激发自身固有的爆发力与实用速度，这真诡异。在现实世界里，这些素质是运动能力和生存能力的顶峰！然而，人们还是依靠那些迟缓和老套的方法或乏味的有氧器械来训练。

这种可悲的视而不见与身体无关，而与态度和心理有关。有多少训练者

回避后空翻这样惊人的技艺，只因为在他们的观念中它是不可能做到的？太多的训练者认为“有些人”天生就是体操运动员，而且只有他们才能学会——对普通人来说，这个动作超出了安全范围。一些人自认为“太老”“太弱”“太重”或其他什么，以至于无法学习爆发性动作。我曾经与很多这样的人谈过话。他们并不了解自己的身体，不知道它们其实完全能够展现不可思议的爆发性技艺，更不知道他们只要正确地计划，按照本章提及的5条原则训练就能做到。一旦这些自我怀疑的训练者看到并开始了解本书后面提及的那些升级过程，他们体内的一些东西就会“觉醒”……他们就会意识到，自己同样能够做出书中那些令人印象深刻的精英级爆发性动作。

你也能！

注释

[1] 还有两类动作—爆发跳跃和爆发俯卧撑—应当被视作基础练习或热身练习，应当在这4类动作之前练习。关于这些动作的层级关系，我会进行详细的讨论。

第三章 核心概念与解答

如何使用本书

我知道你迫不及待地想要看到本书的重点——动作！很好，但是我要暂时勒马，吁！我插入这一章意在为你介绍这本书的整体概况。另外，我还要确保你完全理解我的训练体系中的一些关键术语，比如“六功”“十式”和“最终式”等等。

我们很快会说到动作——它们就在本章之后的第二部分。现在，让我们发挥聪明才智，大概了解一下我们即将驯服的野兽吧！

六功

若阅读过《囚徒健身》，你就知道，在那本书中我将自重技艺围绕六大不同的动作系列组织为“六艺”。它们分别是：





缓慢而流畅的单臂俯卧撑是六艺的一部分。它能够极好地打造力量与肌肉。至于打造爆发力、实用速度和敏捷性，你需要寻求其他途径

在尝试爆发力训练之前，我应当将《囚徒健身》中的动作练到哪种程度？

要想使用本书，你并不需要拥有《囚徒健身》或《囚徒健身2》——完全不用。然而，尝试爆发力训练前，你应当有一些基本的力量。对缺乏运动或超重，从而尚未准备充分的人来说，高爆发性的训练会造成损伤。若想调节关节，使它们充分准备好以承受爆发力训练中的压力，（妥当实施的）自重力量训练就是最好的训练方法。倘若你已经遵循了《囚徒健身》中的力量训练体系来训练，在开始尝试本书的爆发力训练之前，我建议你至少在俯卧撑、深蹲、引体向上、桥和举腿等系列中做到第五式。



对打造爆发力与实用速度来说，六功是你能做的最佳练习，正如六艺对力量和肌肉增长来说是最佳练习一样。即使只努力练习六功中的一项，你的整个身体在实用速度、敏捷性和爆发力方面也能提升一个台阶。如果努力掌握了六功的全部练习，你将变得像忍者和丛林猫的结合体一样。





六功将打造全身的实用速度、爆发力和敏捷性——在生死攸关之际，这些东西或许能救你一命

学习六功是否需要按照特定的顺序？

需要，因为六功的性质是不一样的！爆发跳跃和爆发俯卧撑是简单的爆发性练习和速度练习，可以调节关节并让训练者熟悉基础动作。打挺、前翻、后翻和上杠不仅有同样的作用，还是技巧性动作。我建议所有的训练者以爆发跳跃和爆发俯卧撑为起始，从而强化关节，并且打造爆发力和实用速度。一旦它们对你来说毫无压力（至少都能做到第五式），你就可以随意地开始做其他练习了！

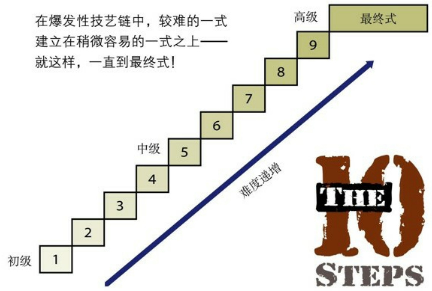


爆发跳跃是基础的爆发性练习。通过坚持不懈的练习产生的爆发力将在本书中的其他练习——前翻、后翻和打挺——中起作用

十式

在《囚徒健身》和本书中，我将主要的6类动作分别分解为10个不同的动作，也就是十式。第一式最简易，大多数相对健康的人应当都能做到。在升级式体操中，一系列难度递增的技艺称为一条技艺链。从第一式开始，技艺的难度逐渐增高，直到最难的第十式——最终式。

记住，在练习你能做得很好的动作时，你实际上就在打造你的实用速度和爆发力。前进到下一式本身并不能打造实用速度、爆发力和敏捷性，而只是展示这些素质——这些素质在你耐心地练习之前几式的过程中已经打造出来了。



最终式

六功的训练目标是掌握每条技艺链中最终的动作——第十式。这6个第十式都被称作最终式。倘若你真切地希望在基因条件允许的情况下成为最具爆发性的人，那么你的目标就是掌握六功中所有的最终式。它们是：

六功	最终式	最终式
爆发跳跃	自杀跳	
爆发俯卧撑	飞人俯卧撑	
打挺	鲤鱼打挺	
前翻	站立前空翻	
后翻	站立后空翻	
上杠	双立臂	



飞人俯卧撑（有时被叫作“超人俯卧撑”以区别于一种在地面上练习的类

似技艺）是最终式之一。它是极好的训练目标，而且酷得要死

为何是十式，而不是更多式或更少式？

答案非常简单。我本可以轻易地剔除几项练习或增加几项练习。但是，10是人类喜闻乐见的数字。我们通常有10根手指、10根脚趾以及10只眼睛。不，等等，没有10只眼睛。然而，我们的数字系统确实是十进制的。况且，我的书里还有“十诫”。

我是否必须从第一式开始，还是可以随意从中间的某一式开始？

我建议所有人都从每一条技艺链的第一式开始。这么做能够保护你的关节，帮助你开发身体的智慧并且形成训练惯性。

和做其他事情一样，你应当依靠你的直觉。假若你当了半辈子的特技专家，那么你或许并不真的需要从第一式开始。即便如此，花一点儿时间试试前面的几式又有什么坏处呢？你甚至能够学到一些新东西。复习基础的东西向来不会错。

我是否需要练十式中的每一式，还是能跳过其中几式？

若说每个人都要练前面九式才能做到最终式，那完全是错误的。并非所有人都需要那样做。

但即便如此，以我的经验来看，大多数挣扎着升级到下一式的训练者最终将失败，因为他们并没有投入足够多的时间去获取上一式的全部营养。记住这一点，并且不要被永远向着下一式前进的念头冲昏头脑。

超越——更高级的技艺

掌握所有技艺链的最终式的话，就连僵硬、迟钝的人也能变成快如闪电的机器。然而，这是否意味着，再也没有更高级的大师级技艺能作为你艰苦锻炼的目标了呢？绝对不是！

在任何自重技艺中都不存在终点。不论变得多有爆发性、多强大或多灵巧，你都可以探索更高阶的技艺，尝试更厉害的变式。出于这种原因，你应当将本书中的最终式视作引导你进行自重训练的上一级目标。它们

并不代表任何东西的“终点”。当你确实变得强大并且做到了最终式，你将渴求更高端的自重技艺。为了让你更进一步，我在每个最终式之后的“超越”部分介绍了一些更高级的技艺。





你已经掌握了飞人俯卧撑，并且希望更上一层楼？阿兹特克俯卧撑（上图）或单臂拍胸俯卧撑（右图）如何

小空间练习

在每个练习章节的“超越”部分后，我添加了一些我最爱的练习以供你尝试，若你愿意的话。它们大多源自监狱，是狱中那种硬派而低科技的训练方法的代表动作，我们就是依靠那种方法才在有限的空间中打造出敏捷性、超强反应力以及超快速度的。

我向你展示的这些练习几乎不需要任何装备，最多需要一堵坚固的墙，因为它们是从狱中训练体系中衍生出来的。（我打赌你能找到一堵墙，对吧？）当然，你不需要任何昂贵或特殊的东西。我尽我所能地将那些狱中练习归类到合适的章节中。举个例子，第四章“爆发跳跃”中的小空间练习有助于提高腿部的速度与反应力，而第九章“上杠”中的小空间练习有助于加快手臂的速度。然而，这些练习都或多或少地锻炼整个身

体，因此这种分类方法并不严谨。你最好将“小空间练习” 这个部分视作礼盒，里面装满了有趣的动作，它们能够应用于任何训练计划，为你带来变化与新鲜感。它们同样能够很好地打造反应力、协调性以及整体的空间感。此外，大多数小空间练习都能有节奏并且（或者）高次数地做（你可以考虑将目标设定为100次，或者设置计时器并一口气做满一分钟。）需要的话，你还可以将它们作为备用的有氧运动项目。你可以进行多种多样的混搭。

我仍然认为，即使在监狱之外，这种小空间练习对想要锻炼实用速度与敏捷性的人来说也十分有吸引力。想一想，大多数外界的家伙通过短跑冲刺这样的练习来锻炼实用速度。自然，这能使他们在100米这样的距离内保持快速。然而，当狭窄的监狱中发生关乎性命的情况（如发生暴乱或肢体冲突）时，100米内的快速运动是无用的。为了存活并胜出，你需要在极短的距离内极为迅速地移动——在相当于手臂或身体长度的距离内，动作快到肉眼无法捕捉。这能让你存活下来并且不屈居人下。

要用这种方式进行训练，你并不需要进监狱。我和很多军人交谈过，他们都依靠这类练习让自己保持敏锐，并且在自己的领域始终保持最佳状态。海军军人是应用小空间练习训练的最典型代表，他们使用的空间甚至比囚室小。如果这对他们有效，那么对于你将同样有效！



本书中的大多数小空间练习都能有节奏并且高次数地做。它们来自狱中，是囚室里的有氧运动，意在打造生存所需的实用速度



对军人来说，爆发式体操如同母乳一般——并且一向如此。这是1943年左右美国海军陆战队队员的训练照片



奥尔加·科尔布特（Olga Korbut）或许是最著名的现代体操运动员

爆发式体操不就是现代体操吗？

尽管本书中的一些动作（如前空翻和后空翻）看起来与现代的体操动作极为相似，但它并不是一本关于现代体操的书。它意在帮助训练者独自且不用器械地打造基础的爆发力、实用速度和敏捷性。现代体操是以平衡能力和运动能力等素质为评判基础的专业运动——与舞蹈相似。现代体操训练通常会使用大量的特殊装备，如泡沫板、泡沫垫、绳索、吊环、特殊的地面和踏板等，一般也会有受过高度训练的监护者协助训练。我尊敬并仰慕现代体操运动员，然而爆发式体操并不是现代体操。你也不用要求它是。

第三部分：制订计划

请不要闹着玩似的，粗略读完本书就开始做这些练习。这些练习都需要认真对待，并且非常容易让你受伤。真正的训练者可不会闹着玩。

聪明点儿，孩子。认真对待自己的训练。你需要制订计划，而本书的第

三部分有你需要的一切。

- 第十章将向你介绍PARC要素，让你明白如何一步一个脚印地升级。

- 第十一章将向你解释简单爆发性动作（爆发跳跃和爆发俯卧撑）与技巧性动作的差异，后者应当被作为技艺来对待。

- 第十二章涉及爆发力的打造，并为你解读三规和六矩，你能够用它们来管理训练量。

- 第十三章将阐释限时训练和巩固训练的原则，它们是极好的技巧训练方法。

- 第十四章将为你提供一些极好的计划模板。

熄灯！

本书中的最终式都反映了人类惊人的能力——它们需要实用速度、爆发力、敏捷性和完美协调的身体。许多人擅长硬拉或卧推这样的慢速动作，然而后空翻和双立臂这样的全身爆发性动作真的完全不同，它们使得最高阶的训练者从根本上区别于健身房里大多数僵硬、强壮但是运动能力低下的科学怪人。就算你自认为是废物、残疾人、弱者或者完全没有运动能力的人，我也不在乎。只要你尚未年逾古稀并且四肢健全，就能做到所有这些最终式。那些做到最终式的人一开始还不如你呢，相信我！

现在，我是你的教练了。我在这儿等你，宝贝。让我们携起手，按照这些方法训练，然后完全掌握六功。你可以将本书的爆发力训练进行到任何你喜欢的程度，而只要你愿意，你就可以一路走下去。

事实上，你怎么可能会失败呢？

第二部分 六 功

第四章 高级弹簧腿

爆发跳跃

假如与教练和训练者谈论真正的爆发力训练（与高负荷的举重训练相反，要求尽可能快速地移动），那么他们之中的大多数人都会马上想到爆发跳跃——以自身体重为阻力，向上或朝水平方向进行爆发性的跳跃（朝水平方向跳跃即为跳远）。

许多教练将爆发跳跃作为爆发力训练的中心内容，确实有一些很有说服力的原因：有爆发力和能够快速运动的腿在任何运动或行动中都是极为有用的。古人坚信有弹跳力的腿是人的青春与运动能力的源泉，而且这种观念一直都是正确的。若腿部没有爆发力，那么人是不可能跑步的。高爆发性的特技动作，如空翻、旋转和跳水等，全部基于让身体腾空，而这只有在腿部有足够爆发力的情况下才能实现。大家再想想篮球、足球、跨栏、橄榄球、武术和跑酷——想找到一种与腿部的弹跳力无关的运动非常困难。

谈及锻炼腿部爆发力的动作时，很多家伙想到的是负重深蹲甚至是硬拉。这真是无稽之谈。真正的爆发力是力量加速度，而大杠铃这样外界附加的重物明显扼杀了训练者以超常速度移动的能力。最大的爆发力只有通过自重训练才能获得。同时，自重训练也更实用——你能想到有什么运动需要你扛着数百磅的重物跳跃吗？

分解爆发跳跃

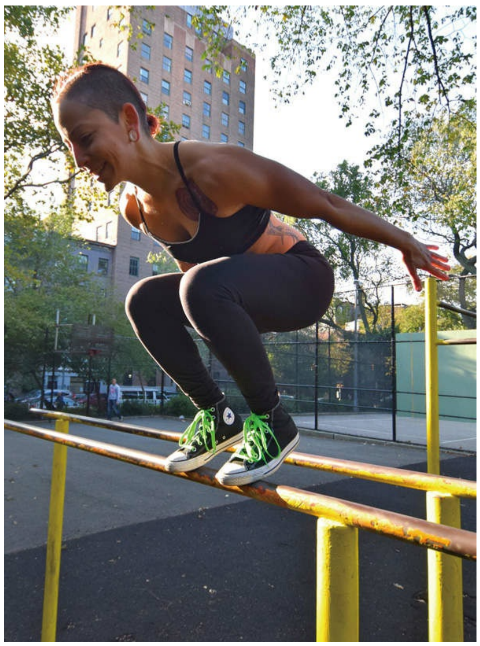
在过去的10年或20年间，跳跃训练见证了一次耐人寻味的复兴。现在，随便走进一家商业健身房，你几乎都能看到有些人对着某种天价的箱子上蹿下跳。随着“实用”运动的流行，健身房内这样的情形大量出现，而此前，充斥其中的是迟钝和看起来不自然的器械运动。出现这种情况有一部分原因是“交叉健身”成为一种主流的训练方式。

不管原因为何，在我看来，训练者又开始跳跃了，这是一件好事。然而，我要提两个附加条件。首先，训练者和教练应当理解，简单地对着

箱子跳上跳下不是这种训练方法的全部。（跳跃时你根本不需要一个箱子，或者说，你什么都不需要。但是，人们就是喜爱健身器械，不是吗？）其次，正确的自重跳跃练习远不止一次比一次跳得高。所有的跳跃练习不仅要能打造越来越强大的爆发力（也就是跳得越来越高），更应该能发展下面的5个基本技巧。

起跳

如何爆发性地向上跳了。关键在于身体对称并以髋部引导（要像坐下一样，而不是弯腰），依靠整个腿部和髋部的爆发力爆发性地向上跳。获得这些素质的最好方法是有意识地进行大量的基础跳跃练习。



团身

正确的跳跃教程应当教训练者如何正确地团身——将双膝向上拉并最终拉到胸口。在现实生活中，团身是实用型跳跃的精髓。想象一下，跳上或跳过一些东西时，你需要将双膝向上抬起，对吧？没有强有力的髋部屈肌，这是极难做到的，而爆发跳跃技艺链中的练习将让你逐渐做到这一点。



落地

很多教练几乎或完全不关注落地，而只是将跳跃看作“向上”的动作。这真令人匪夷所思，因为许多训练者，特别是那些初学者、超重者、大龄者或关节有伤的人，觉得落地是这项练习最困难且最可怕的部分。无论你是上述的哪种人，只要教会自己的身体如何落地，你就有可能成为一位真正伟大的跳跃者。正如起跳那样，它的关键在于对称地并以髋部引导屈膝下蹲以及依靠整个腿部与身体（而非只是足部和踝关节）来实现缓冲。慢慢地从小幅度的跳跃开始也能很好地锻炼你的软组织。



牵张回弹

我们的肌腱之所以具有极强的弹性，原因之一是这样它们就能够吸收冲击力并且改变力的方向。这一点在袋鼠腿部巨大的肌腱上表现得最明显。这种动物跳起并落地时，其腿部的收缩使得下一次跳跃变得更容易一些。这一现象同样涉及神经系统，它使被拉伸的肌肉恰好在正确的时刻收缩以达到弹跳效果，这叫牵张反射——它是现代弹震训练的核心。在爆发跳跃练习中，学会利用这一技巧非常容易：在两次跳跃之间不停顿即可。落地时，让自己有节奏地向上“弹”回去。这个技巧适用于本技艺链中的大部分练习。（它对本书中的一些小空间练习同样有效，去试试吧。）

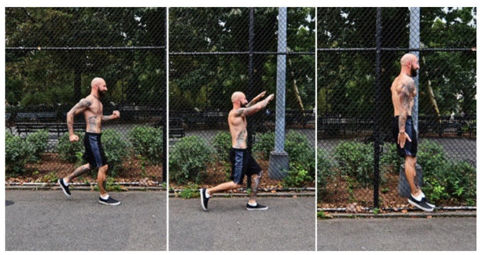
希望尝试更具动态和更复杂动作的训练者还应当努力练习跳跃中的第五

个技巧。

立停

立停就是将水平方向的惯性转变为垂直方向的惯性。如果特技者正在准备空翻，你就会注意到，他们先跑一小段距离，之后将双脚并在一起停顿，再起跳。这种先跑后停的精妙动作就是立停——大多数训练者能够本能地做出来。动作正确的话，它也能利用牵张回弹的效应。

要想在后翻和前翻技艺链中取得进展，上述技巧全都是必不可少的。在训练者以外的人看来，起跳、落地和立停在空翻中的重要性不言而喻，然而团身才是更重要的。它是如此重要，以至于现代体操运动员仍然将前空翻和后空翻叫作前团身和后团身。这很能说明问题。



最基础的立停：跑几步，双脚停顿并拢（向前跳一小步），再直接向上跳起

爆发跳跃技艺链

只要带着脑子认真地沿着爆发跳跃技艺链的每一式升级，你就能掌握上述的所有5个基本跳跃技巧。你同样可以提高关节的性能，并且拥有足够大的基础爆发力来跳到极高的高度——最终式（自杀跳）需要高水平的起跳爆发力。

训练者应以爆发跳跃练习中最简单易学的直蹦（第一式）作为起始。直蹦对空间没有要求，能够发展小腿的弹跳力，而且不会给膝关节和背部造成太大负担。它同样能够让你学会落地所需的正确的足部和踝关节姿势。

深蹲跳（第二式）将使膝关节与髋关节适应跳跃，强化双膝，并开始打造更全面的爆发力。掌握这个动作后，手臂也开始参与动作了，这就是直跳（第三式）。直跳教人协调上下半身以获得更大的爆发力和惯性。

获得足够大的原地垂直爆发力后，就可以加入能够提供助力的助跑并尝试立停（将水平惯性转变为垂直惯性），这就是助跑跳（第四式）。正如之前所说的，对任何想成为特技者的人来说，立停都是一个不可或缺的技巧。

接下来的四式意在让训练者掌握正确的团身技巧。团身需要强大的髋部屈肌，以便将双膝抬到胸口。我们先从温和的踢臀跳（第五式）开始，它将教你跳得极高并且加快腿部速度——你需要跳得足够高才能用足跟踢自己的臀部，动作也要足够快才能在重力迫使你落地前将双腿放下来。由于在正确进行踢臀时双膝稍稍抬高（不过仍然在腰部之下），因此这个动作同样完美地锻炼了髋部屈肌，从而为后续更困难的团身做好准备。接着是拍膝团身跳（第六式），即在跳跃中拍打双膝。这样的团身幅度更大——双膝接近腰部的高度。之后是标准的团身跳（第七式）。此时，双膝要抬得更高，尽可能地接近胸口。而抱腿团身跳（第八式）需要你扎实地掌握团身跳技巧——你需要在半空中完全地将双膝抬到胸前（你或许见过这么做的奥林匹克跳水运动员）。

穿针跳（第九式）是单侧的“杂耍式”跳跃，你需要握住自己的一只脚，同时另一只脚跳起并越过它。对大多数人来说，这极具挑战性。然而，对完成了之前八式的任何一个训练者来说，这么做完全没问题。它只不过是一种锻炼神经系统的热身练习，意在帮助你升级到最后一式。爆发跳跃技艺链的第十式（也就是最终式）是自杀跳，它要求你跳过手中握着的棍子或扫帚柄。一旦搞砸，倒栽葱就在所难免——这就是它得名的原因。若能做到最终式，你就能跳得极高、获得极快的腿部速度并且拥有令人印象深刻的髋部紧张柔韧性，而且团身已成为你的第二本能。现在，你是跳跃大师了。

你是否需要箱子？

许多训练者开始练习跳跃时会跳上一些物体，而健身房的箱子是最常见的选择。事实上，我能说健身房90%的跳跃练习都是在那些该死的箱子上进行的！

箱子跳是不错，但在我看来，只做箱子跳就是一个错误。我建议自己的学员独立地开始他们的跳跃练习，以便锻炼重要的技巧，如牵张回弹、团身和抱腿等。不用箱子的跳跃练习同样能使人释放最大的爆发力，而不必担心被什么东西绊倒。倘若你已经有了一些基础，希望将箱子跳作为变式进行尝试，那就去吧。但是，请永远记

住，要变得极具爆发性，你并不真的需要一个箱子（或健身房里的任何一种弹震训练器械）。早在那些金属箱子被制造出来并放在健身房的数个世纪之前，就有许多惊人的爆发力训练者了，比如顶尖的筋斗表演家、特技者和武术家。

第一式直蹦

动作

- 站立，双脚分开，与肩同宽。身体保持紧张，准备做动作。
- 稍稍下蹲。（膝关节只需轻微弯曲，幅度不到深蹲时的1/4。）
- 不要停顿，用小腿以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。
- 肩部向上抬起，但是双臂尽量保持自然弯曲。
- 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。
- 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

动作解析

简单的直蹦应当是所有爆发跳跃练习的第一步，对初学者而言尤其如此。直蹦让人学会起跳与落地动作，同时强化踝关节和膝关节，为更有难度的跳跃练习做准备。因为膝关节的活动有限，直蹦的跳跃高度不大，因此它是完美而安全的基础练习。

降级

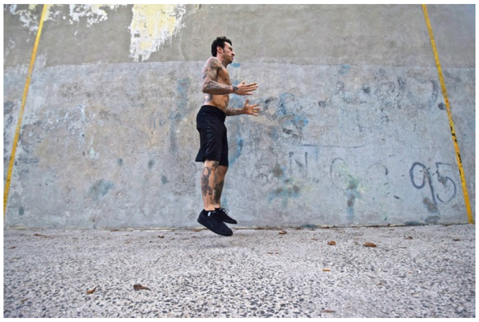
这是一种最易学的基础跳跃动作，要想动作更简单，减小跳跃强度就足够了。让身体放松而不是紧张（像弹簧一样缩起来）同样能降低难度。

升级

在向上跳的同时摇摆手臂并且加大膝关节的弯曲程度，将直蹦变成全身动作。然而，不要屈膝过度，否则你在做的就是深蹲跳（第二式）了。







第二式深蹲跳

动作

● 站立，双脚分开，间距稍大于肩宽。身体保持紧张，准备做动作。

● 下蹲到深蹲的幅度。对大多数人来说，为了跳得最高，膝关节弯曲的幅度不到深蹲时的1/2，大约1/3就足够了。更强大的训练者可以尝试更大幅度的下蹲——下蹲到大腿与地面平行。

● 用下半身以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。

● 一开始，努力使双臂保持自然。

● 起跳后，让双腿保持自然，不要向上抬也不要向下压。

● 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。

● 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

动作解析

深蹲跳是所有跳跃技巧的基石。让一位新手跳的话，这就是他本能会做的动作。由于膝关节的弯曲幅度变大，跳跃高度也变大了，因此在起跳时膝关节得到了更多的锻炼，而在落地时膝关节与踝关节得到了更多的锻炼。

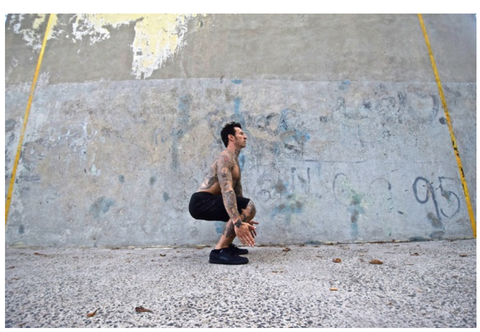
降级

减小膝关节弯曲幅度会使这个动作更简易。你可以将下蹲幅度为1/4的深蹲跳作为直蹦和深蹲跳之间小小的过渡。

升级

为了更好地锻炼膝关节，你可以下蹲到大腿低于水平面的程度，这样能强化膝关节和臀部肌肉。但要注意的是，过度弯曲膝关节将减小你的爆发潜力。缩小足间距同样能够提高大多数跳跃练习的难度。







第三式直跳

动作

● 站立，双脚分开，间距稍大于肩宽。身体保持紧张，准备做动作。双臂放在体侧。

● 下蹲到深蹲的幅度。对大多数人来说，为了跳得最高，膝关节弯曲的幅度不到深蹲时的1/2，大约1/3就足够了。更强大的训练者的下蹲幅度可以更大。

● 用下半身以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。

● 离地时，向上摆动双臂以获得最大的惯性。

● 起跳后，让双腿保持自然，不要向上抬也不要向下压。

● 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。双臂落回体侧。

● 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

动作解析

直蹦教人释放双脚与双踝与生俱来的自然弹跳力，这种弹跳力是所有哺乳动物能够跳跃的基础；深蹲跳将这种弹跳力与髋部、腿部和膝关节的爆发力结合起来；直跳则在深蹲跳的基础上加入了手臂的动作。一些高阶的敏捷性练习需要合适的手臂爆发力方能完成——看看前空翻与后空翻，你就会理解我的意思了。

降级

刚开始练习时，不要一下子就做出很大幅度的手臂摇摆动作。之后逐渐增大手臂的动作幅度，直到将手臂完全伸展到头部上方。

升级

跳得越高，直跳的难度就越大。直跳是教练的最爱，因为通过测量跳跃达到的高度，他们可以轻松地记录训练者的进步情况。自己做测试也非常简便，比如用手去够用粉笔画在墙上的线。若想了解更多测试方法，上网搜索即可。







提示：若身处的空间如同监狱单间一般，你仍然可以做这项练习——弯曲你的手臂就可以了

第四式助跑跳

动作

● 进行短距离的助跑——步数少比多好。

● 向上摆动双臂，迈一大步，然后将双腿停顿并拢。

● 你可以稍稍弯曲膝关节以下蹲，之后立即全身发力，双脚向下“击打”地面，同时向下甩动手臂。

● 垂直起跳，尽可能地跳得高一些并充分伸展身体。

● 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。双臂落回体侧。

● 归位，并重复上述动作。

动作解析

通过基础的直跳（第三式）获得足够的能力后，是时候学习并掌握助跑和立停这两个技巧了。立停涉及将水平惯性（通过跑几步产生）转变为垂直惯性（通过向上跳跃产生）。通过双脚击打地面，你“停止”了跑步产生的惯性，因此有了“立停”这个术语。这种惯性的转移在发展高水平的运动能力和爆发力时极为有益，而若你希望尝试前空翻这样更加高阶的爆发性动作，立停绝对是你必须掌握的关键技巧。

降级

你可以慢慢地学习这个动作。一开始只走两步，并且在速度很慢的状态下掌握双脚并拢的姿势转变。将立停前的最后一步理解为向前跳的一小步或许对你更有帮助。

升级

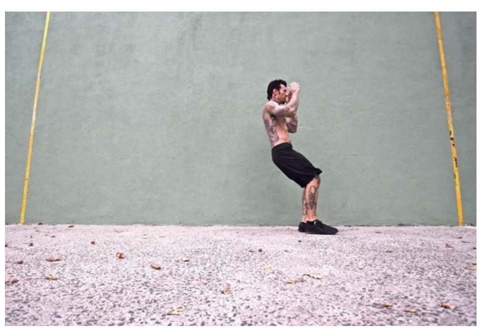
跳起时身体不再保持笔直，而是做出更高阶的团身姿势（第七式）或抱腿团身姿势（第八式）。





跑起来





双脚停顿



笔直向上跳并向下甩动手臂

第五式踢臀跳

动作

● 站立，双脚分开，与肩同宽。身体保持紧张，准备做动作。双臂放在体侧。

● 下蹲到深蹲的程度，就如同做深蹲跳（第二式）一样。

● 用下半身以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。

● 跳到最高点时爆发性屈腿，向后上方抬起足跟踢臀部，同时手臂向前伸直。

● 完成踢臀之后，快速放下双腿，准备落地。

● 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。双臂落回体侧。

● 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

动作解析

虽然你的目标是用足跟踢自己的臀部，但踢臀跳是这条技艺链中第一项要求在空中抬起双膝的练习。看下面的图你就会发现，在空中时双膝稍微向前拉。这能够锻炼髋部，允许你进行更具爆发性的团身跳，也就是本技艺链中的下一式。同时，这也是第一项有运动表现客观标准的练习：若不能跳到一定的高度或用足够快的速度移动腿部，你就不能踢到自己的臀部并且及时地让腿部归位以便落地。

降级

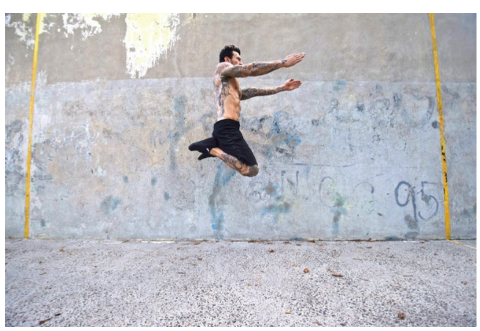
有些训练者就是无法找准踢自己臀部所需的速度，至少在刚开始时是这样的。他们要么跳得不够高，要么无法用足够大的力量收缩腘绳肌。开始时练习单侧踢臀跳会有所帮助，做法是跳起，但只用一只脚踢臀部。

升级

如同前面所说的，手臂有助于产生具有爆发性的惯性。因此，不摆动双臂的话，这项技艺就会变难。提高难度的做法是：将双手放在头后，但手指要放松，不要拉自己的脖子。







第六式拍膝团身跳

动作

● 站立，双脚分开，与肩同宽。身体保持紧张，准备做动作。你可以将双手放在胸前（不要紧贴胸部）并且手掌向下，也可以将双臂放在体侧。

● 下蹲到深蹲的程度，就如同做深蹲跳（第二式）一样。

● 用下半身以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。

● 跳跃到最高点时，爆发性地将双膝向上抬，使其与自己的双手相触。（若以双手置于体侧的姿势开始，你必须以比双腿更快的速度移动手臂。）动作正确的话，在最高点你的双膝大概与髋部处于同一水平面。

● 团身之后，将双腿放下，准备落地。

● 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。双臂落回体侧。

● 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

动作解析

学习真正的跳跃团身技巧（将大腿拉向胸部超出了普通人的运动能力范围）前，拍膝团身跳是极重要的一式。逐渐进步是学习任何困难的自重练习动作的最佳方式。在上一式（踢臀跳）中，你学会了在跳跃中轻微地抬起双膝。而在这一式中，你需要将自己的大腿抬到接近水平的程度以接触自己的手。而在下一式中，你的腿部动作甚至要超过这个程度。一步一个脚印地前进向来是升级之道。

降级

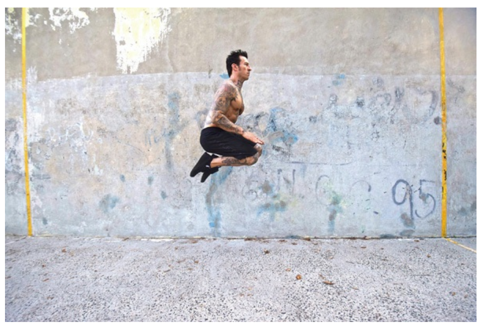
要简化这个动作很容易——若不能将双膝抬到与髋部处于同一水平面，就适当地放低双手，在稍低的位置拍双膝。

升级

若很容易做到拍膝，你可以尝试更困难的变式，即让手与手臂有更大的运动幅度，比如拍打小腿侧面、脚背或脚掌等。







第七式团身跳

动作

● 站立，双脚分开，与肩同宽。身体保持紧张，准备做动作。

● 下蹲到深蹲的程度，就如同做深蹲跳（第二式）一样。

● 用下半身以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。

● 跳跃到最高点时，爆发性地将双膝向上抬，使其尽可能地贴近胸部（这就是所谓的团身），同时手臂向前伸直。你的躯干应该自然地前倾，但尽量不要弯曲。

● 团身之后，将双腿放下，准备落地。

- 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。
- 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

动作解析

团身跳能让下半身获得一些实实在在的爆发力。为了达到这个动作所要求的高度，小腿、踝关节、臀部、大腿乃至下背部都需要有极快的速度，而髋部与腹部必须拥有极好的爆发性，方能在跳跃中将双膝抬到水平位置。团身跳或许看着没什么，但对更高阶的爆发性技艺来讲，它是必不可少的动作技巧。简而言之，若不能正确地团身，你就不能真正地变快。

降级

姿势标准是做好团身跳的关键。若不能将双膝抬到紧贴胸部的程度，那也至少要抬到与髋部处于同一水平面的程度。通过练习，你的双膝抬起的程度会自然而然地提升。

升级

假如做常规的团身跳不存在问题，那就增加跳跃的高度。有一种测试你能否跳得更高的经典方法，那就是跳跃到最高点时用手拍打大腿后侧。这样做还能锻炼中段肌肉以及手的速度。







第八式抱腿团身跳

动作

● 站立，双脚分开，与肩同宽。身体保持紧张，准备做动作。

● 下蹲到深蹲的程度，就如同做深蹲跳（第二式）一样。

● 用下半身以及其他身体部位能用上的所有爆发力起跳。

● 爆发性地将双膝向上抬，使其尽可能地贴近胸部。

● 跳跃到最高点时，用双手将小腿紧紧拉向身体。此时，你的大腿应当完全压在胸部上。

● 松开小腿，将双腿放下，准备落地。

● 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。

● 利用牵张回弹的效应立刻跳起来，重复上述动作。

动作解析

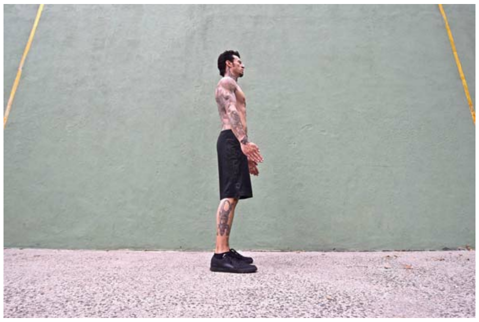
在团身跳（第七式）中，你需要腿部与髋部的爆发力来将双膝高高地向上抬。然而，为了做出这条技艺链中的最终式（自杀跳），你的躯干还需要有一些向前的爆发力以将双腿真正地紧紧压在腹部上，而熟练掌握第八式将有助于发展这项素质。在紧紧的团身中用手臂“向内拉”双腿的方式在更复杂的爆发性动作（如前空翻和后空翻）中也极为实用。你或许看过体操运动员用这样的方式进行空翻。

降级

一开始不要把小腿拉得太紧——只尽量把团身做到最好，并且试着让双臂在小腿前相互触碰。经过一段时间的练习，用双臂环绕双腿，并最终紧紧地将双腿向内拉。

升级

能做到双臂用力环抱的团身之后，专注于让双膝抬得越来越高，直到碰到下巴。







第九式穿针跳

动作

● 一手握住对侧脚的脚趾，站立的那条腿以及躯干尽可能地保持笔直。

● 站立的腿稍稍下蹲，然后爆发性地向上跳，在保持身体笔直的情况下尽可能地抬高这条腿的膝盖，使其贴近胸部。

● 跳起的腿运动到最高点时，用手带着握住的那只脚绕过跳起的那只脚，这样它就到了你身后。许多人错误地试着单腿跳进手和被抓住的脚形成的“洞”里，这不对——你应当抬高跳起的腿，并将“洞”拉到身后。

● 穿针后，将单腿放回，准备落地。

● 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。

● 归位并重复上述动作，或者立即进行反向穿针跳。

动作解析

“穿针”这一术语来自霹雳舞，你甚至可能从老旧的街舞影像资料中发现这类动作。它的得名原因显而易见——你的脚穿过“洞”，正如同线头穿过针眼一般。在为自杀跳做技巧上的准备时，这是一种安全的单侧训练方法。若出了差错，只要松开自己的脚，你就能安全落地了。

降级

开始尝试这一式时，你应当松松地握住自己的脚，以防出现不得不快速放开的情况。起初，你握住的应该是脚趾顶端，因为这样可以制造更大的“洞”。但是，若真的有必要，你可以在脚踝处系一条毛巾或带子并用

手抓住。刚开始学习这个动作的时候，这么做可以为你提供更大的空间。

升级

不再握住脚趾，而是握住脚的外侧，这样将提高这个动作的难度。比这更困难的是反向穿针跳，即连在一起的手脚在要跳起的腿后方，然后跳起并将“洞”向前拉，绕过跳起的脚。最终，你将能够连续地交替进行正向穿针跳与反向穿针跳。













最终式自杀跳

动作

● 站立，双脚分开，与肩同宽。身体保持紧张，准备做动作。双手以较大的间距握住一根棍子（扫帚柄也不错）并放在髋部前方。（一开始，若担心摔倒，你可以不用棍子，而是轻轻握住绳索或带子。）

● 身体站直。（初学者可能认为弯腰或下蹲，从而将棍子放得低一些会有所帮助。不是那样的！）

● 稍稍下蹲。你的膝关节只需要轻微弯曲——幅度不到深蹲时的1/4。

● 不停顿地向上爆发性起跳，团身，将双膝拉向胸部。

● 腿运动到最高点时，猛地将棍子绕过脚底拉到身体后面。

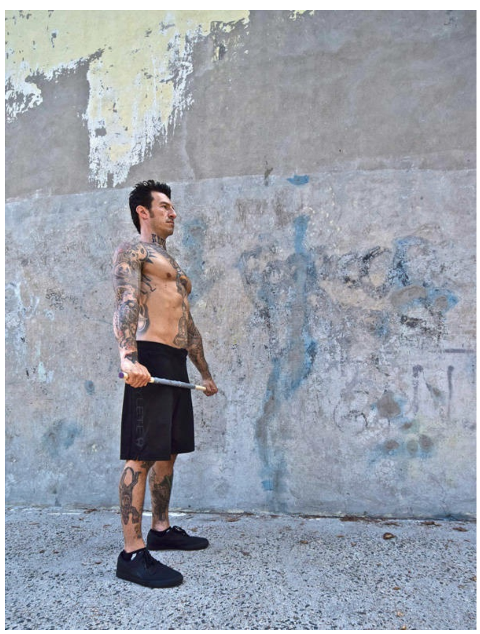
● 穿针后，将双腿放下，准备落地。

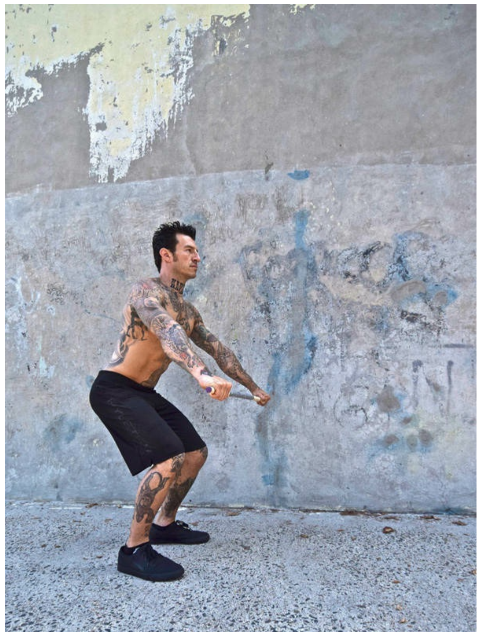
● 轻柔地落地，让前脚掌承受大部分体重。

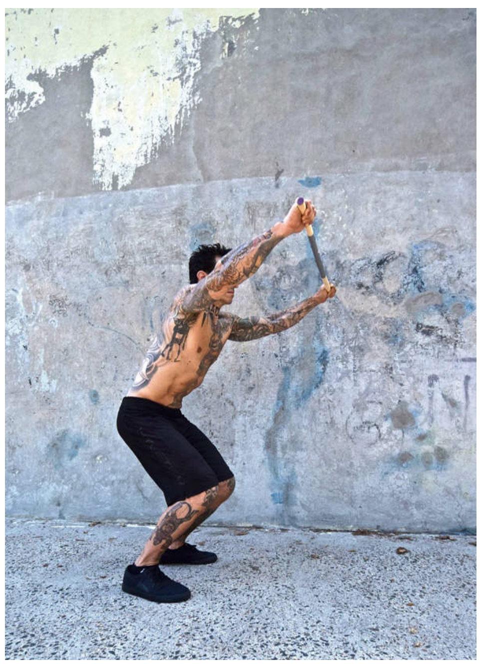
● 归位并重复上述动作，或者立即进行反向自杀跳。

动作解析

任何人都可以通过简单的跳跃练习（比如第一式到第三式）最大限度地打造跳跃爆发力。而这条技艺链的目标是让你在此之余收获更多。从第五式（踢臀跳）开始，你将获得力量、爆发力以及完美的团身技巧——跳起，将双膝抬向胸部。自杀跳是终极团身练习：不能极高并且极快地抬起双膝的话，你是不可能越过那根棍子的。本动作同样要求具备爆发跳跃所需的所有素质：强有力的起跳、髋部和腰部的协同能力、快速放下双脚的能力（比落地快）以及落地时熟练的缓冲能力。一旦做该动作成为你的本能，更加惊人的爆发性技艺（尤其是鲤鱼打挺和空翻）就没有你想象的那么困难了。

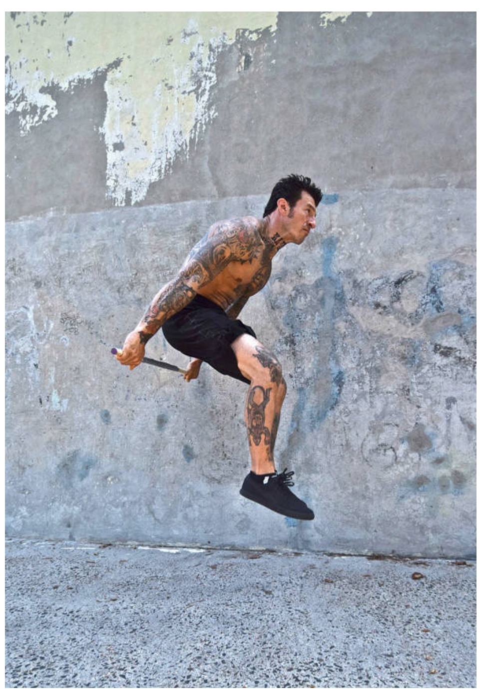


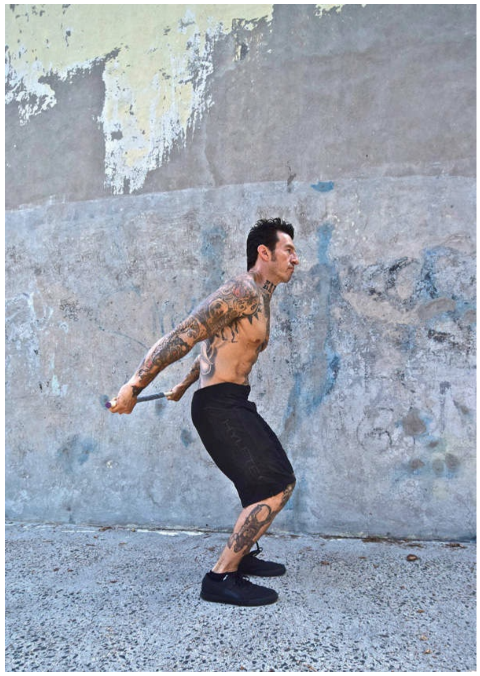


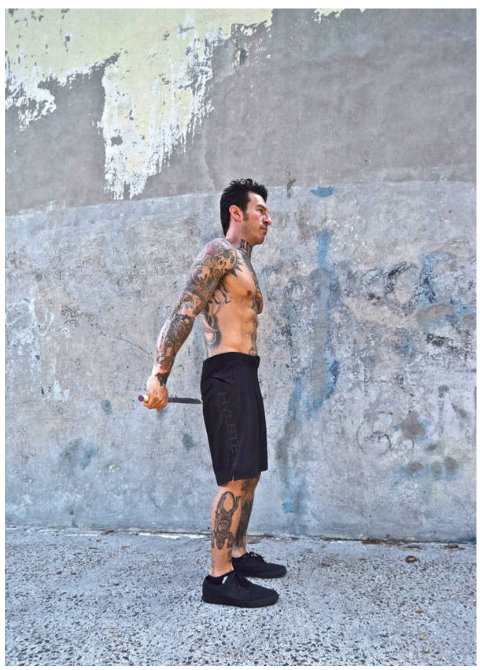












超越

若一个人能够持续地做连贯利索的自杀跳，那么他（或者她）必然已将起跳、落地以及团身的技巧提升到极高的水平。要想精通更复杂的爆发性动作（尤其是空翻），这些就是一个训练者最需要掌握的技巧。但这并不意味着你的爆发跳跃训练就此止步了。跳跃是打造并保持下半身爆

发力必不可少的练习。正如空手道大师必须持续练习基本功以巩固基础，所有渴求爆发力的训练者都必须持续进行爆发跳跃训练。

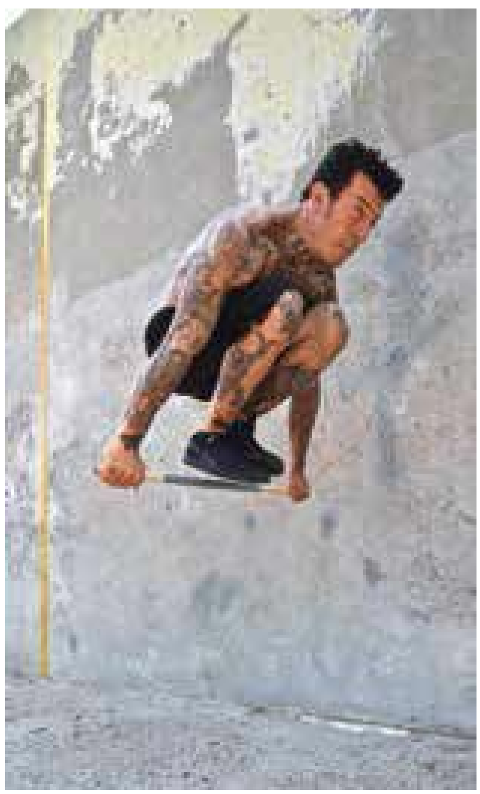
那么，当自杀跳变得易如反掌后，你何去何从？首先，自杀跳变容易了，对吧？那么简单的升级方法是——反着做！在背后握住那根棍子，然后跳起，在半空中将棍子从脚底绕过，使其到达你面前。

说实话，我在逗你呢。对大多数人来说，与正向自杀跳相比，反向自杀跳可不只是难了一星半点。棍子所处的别扭的位置加上人类几乎不曾向后跳上某个物体的事实使得这个动作对技巧的要求极高。然而，假使你真切地期盼精通自杀跳，那么做反向自杀跳是必不可少的。至少试试看吧。但是小心，不要摔倒！



身中，弯曲双腿可以使髋部屈肌和中段承受较小的负荷，而伸展双腿将
增加负荷并且增大挑战难度。你可以逐渐减小膝关节的弯曲程度，直到



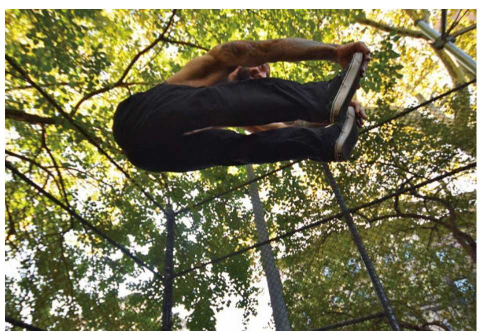


同样，单纯地通过改变力臂就能增加自重训练动作的难度。例如，在团身中，弯曲双腿可以使髋部屈肌和中段承受较小的负荷，而伸展双腿将增加负荷并且增大挑战难度。你可以逐渐减小膝关节的弯曲程度，直到

双腿完全伸直、双膝锁死，或者一开始就将双腿伸直，但是逐渐增加双腿抬起的高度。下面两张图展示的就是后一种方法：起初进行倾斜屈体跳，最终将双腿拉高到平行于地面的程度，即进行完全屈体跳。



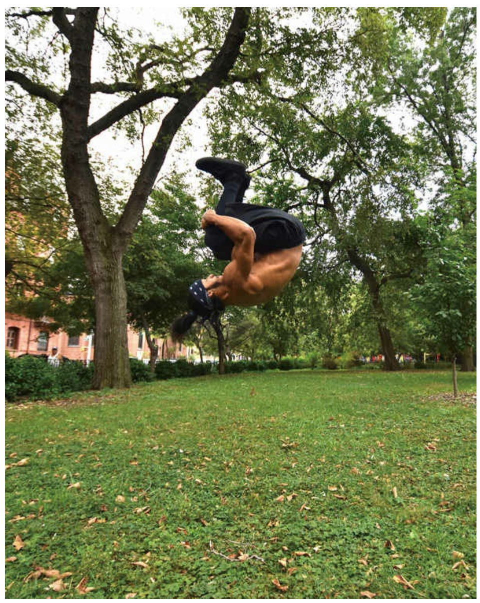
倾斜屈体跳



完全屈体跳

另外还有一种提升跳跃能力的方法，那就是做更具爆发性的空中特技动作，这需要程度更高的全身爆发力。当然，这正是你练习本书中的前翻和后翻技艺链后要做的动作：除了空翻，还有更困难的跳跃动作吗？







起跳、团身、落地。你可以将空翻视作爆发跳跃技艺链的高阶后续动作

不少人认为，若在后翻或前翻技艺链中达到了较高等级，就不需要为了打造爆发力再进行简单的跳跃训练了，因为空翻本身就包含爆发跳跃。但我认为，保留一些基础的跳跃训练非常好，这仅仅是因为空翻之类的技艺需要训练者花大量精力去关注敏捷性、平衡性和协调性。而纯粹上上下下的基础跳跃练习几乎不需要这些，因此你能将所有的精力和注意力都放在爆发力以及跳跃高度（或长度）上，从而能更有效地打造基础爆发力。许多训练者通过箱子跳开始他们的跳跃训练，然而我坚信，如果你打算尝试跳上什么东西，那么最好先进行一些基础训练。箱子跳形式多样，便于测量跳跃高度，所需心态也与常规跳跃练习不同。然而，记住，只要能够找到干燥且牢固的东西用以跳跃，你就不需要健身房里的箱子。看看那些跑酷的家伙，他们什么都用，他们的跳跃就是实用的跳跃！





永远不要停止打造爆发力！测量进步程度的方式有很多，比如跳起摸高、立定跳远和箱子跳

小空间练习

接下来是3项有用的速度练习与爆发性练习。你可以将其作为附加练习或者对自己的肌肉进行不同角度锻炼的练习，从而使你的训练计划更为丰富。它们全部是单人练习，并且不需要任何装备。与技艺链中的升级式练习不同，下面介绍的练习大多可以有节奏且高次数地进行，并且能够很好地与本书中其他任何技艺链中的练习配合进行。出于这种原因，它们也能作为爆发力训练中的热身或收尾练习。

哥萨克跳

爆发跳跃训练倾向于在小幅度的动作中打造爆发力。为了强化处于拉伸

状态的膝关节、髋关节和踝关节，你需要哥萨克跳。本动作得名于哥萨克人的传统舞蹈，采用单腿蹲姿，另一条腿向前伸出，然后双腿交替着快速且小幅度地跳起和伸出。这也能打造紧张柔韧性与平衡能力。





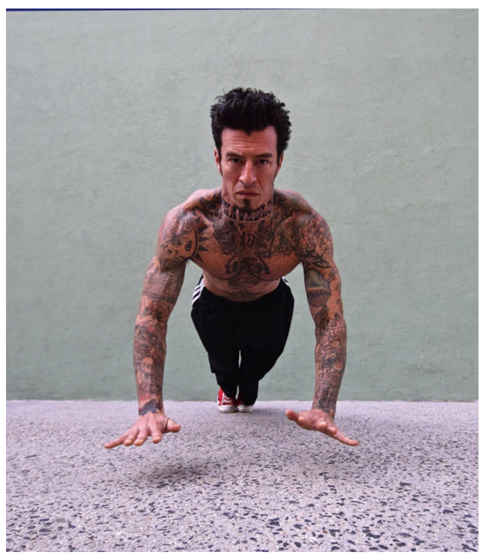


变距俯卧撑

快速的腿必须与快速的手臂相匹配，方能释放全身的爆发力。从窄距俯卧撑的起始姿势开始，下降并爆发性地将自己的身体推起，使双手离

地。快速将双手分开，以便在落地时以宽距俯卧撑的姿势“接住”自己。不要停顿，马上下降并交替做这两种俯卧撑。







蹭墙穿针跳

这与爆发跳跃技艺链中的两种穿针跳（第九式和第十式）有些相似，因此可以作为很好的爆发跳跃练习。然而，如同其他所有的小空间练习，你可以将它与其他练习自由地搭配。将一只脚放在一堵牢固的墙上作为支撑，跳跃并旋转着绕过它，并且尽量保持它在墙上的位置不变。这对于打造快速的双脚非常有帮助。









熄灯！

如果你真的希望变得有爆发性，就要牢记，你的双腿是全部爆发性的源泉——而锻炼双腿的最好方法是升级式地练习爆发跳跃。负重或慢速的运动做不到这一点。所有训练者都应当学习爆发跳跃的5个基本技巧，它们本身就能赋予你爆发性。若希望玩点儿特技动作，它们就更是必不可少的了。

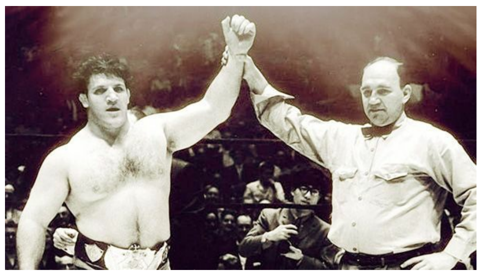
虽然我说过跳跃需要“技巧”，但它们简单易学，并且与纯粹的爆发力（力量加速度）息息相关。出于这种原因，爆发跳跃（尽管与其他动作有些重合）应当首先被视作基础的爆发性动作，而不是复合的技巧性动作（如打挺）。正如我在本书第三部分中所说的，不同种类的练习必须以不同的方式进行。

训练方式得当的话，爆发跳跃技艺链能最大限度地打造髋部以及下半身的实用速度与爆发力。为了使基础的爆发力训练变得圆满，你应当将爆发跳跃技艺链与能够锻炼上半身和手臂的技艺链搭配起来进行训练。就此而言，爆发俯卧撑正是你最需要的。接下来，我们就要说到它了。

第五章 将力量变为爆发力

爆发俯卧撑

提到爆发性的时候，很多教练会立即想到下半身练习，比如箱子跳、板跳或其他类似的练习，这真让我觉得讽刺。在狱中，我见到的囚徒健身者更多的是做上半身的爆发性练习，比如上斜俯卧弹、背后拍掌俯卧撑以及三拍掌俯卧撑等。这些动作给了那些男人风钻一般的手臂，让他们爆发力等级一飞冲天，实用速度达到最大，并且使其躯干和手臂增加了大块肌肉。对我来说，这套狱中的训练方法同样意义非凡。我并没有贬低下半身练习的意思——你需要做那些跳跃练习！然而，上半身至少需要同样多的关乎生存的爆发力。拳击、格挡、投掷和猛推这些技术全都需要足够的爆发力才有破坏性。要想击倒别人，你的拳头必须具有爆发性，上半身也是如此。倘使在后巷遭受袭击，你能跳得再高也没用。



布鲁诺·萨马蒂诺（Bruno Sammartino）是前类固醇时代最伟大——大概也是最强壮——的摔跤选手。与众多老派的举重者相似，他推荐周期性交替地进行杠铃训练与自重训练。同时，他也是众所周知的俯卧撑爱好者。这明显没有影响他的爆发力或块头！在我写本书时，萨马蒂诺仍然拥有惊人的体格，而他已年近八十。现代摔跤者则完全不同——他们中的绝大多数人要么活不过50岁，要么50岁时运动生涯已经终止

拥有高爆发性的上半身还能给你带来诱人的额外福利。速度训练和爆发力训练实质上是在锻炼神经系统与关节以应对更大的负荷。手臂、胸部与肩部越有爆发力，它们就越强大；它们越强大，你就能越狠地锻炼它们，从而让它们变得更大。只进行慢速训练的训练者的确能够变得极为壮硕，但一个混合进行快慢速训练的家伙绝对能获得力量与块头的双丰收。

监狱外的训练者却只是在跳过各种绳子或者在路锥之间跑来跑去，其部分原因也许在于他们对上半身的爆发力训练所知甚少。是的，你偶尔会看到一些兄弟扔着健身球，但这是一种低等的训练方式——素来低等。那些球实在是轻得要命，以至于无法让训练者的爆发力有任何真正的变化。当然，你可以用沉重的杠铃进行爆发力训练（如借力推举、抓举或者其他什么），然而这些训练方法通常专注于高负荷，以至于严重影响

了速度，因此练不出真正的爆发力。自重俯卧撑同样能让训练者的身体做好准备去做那些张开手掌翻筋斗的动作（前手翻、后手翻等）——这是特技动作中必不可少的。还有一个事实是，沉重的外在重量绝对会逐渐损毁你的肩关节（暂且不提你的腕关节、肘关节和上背部了）。记住，自然的方式就是最好的方式。使用你的身体吧，伙计。

分解爆发俯卧撑

我很难描述完美的爆发俯卧撑是怎样的，因为这项技艺有很多版本。然而，我们可以探讨一些适用于这条技艺链中大多数动作的要点。

手间距

这是我们要考虑的第一个要点。将自己的双手置于何处非常重要，因为在俯卧撑这样的复合练习中，肘关节随着双手动，而肩关节随着肘关节动。就像前面所说的，调整手间距的秘诀就是，调整到让你感觉自然的状态。双手不要相距太远，否则无法产生足够大的爆发力，并让肩关节处于易受伤的状态。相反，总是把双手放得很近来进行爆发力训练，将给腕关节、前臂以及肘关节带来过大的挑战。请在上述两个极端之间找自我感觉良好的手间距。对常规俯卧撑来说，我建议手间距与肩同宽或稍小于肩宽，以便下降时手肘能够擦过背阔肌。而做爆发俯卧撑时，大多数人发现，稍大于肩宽的手间距能让他们最有力地弹起，使肩胛带有弹性的肌腱比肘部稍微多吸收一些力。



阿德里安娜·哈维（Adrienne Harvey）的动作自然、标准，堪称完美

手部姿势

关于如何使用双手，这里有几点要注意。有些拥有一流腕关节的家伙用拳头甚至手背来做俯卧撑。但是相信我，在爆发俯卧撑中这么做就是刻

意让自己快速骨折。即使你的指节强健得如同空手道高手的指节，一个不良动作也足以将你的手扭到一边——如同跑步时扭到脚踝一样——从而导致腕关节受伤。正确做法是：将手掌平放在地面上，并使手指稍微分开以起缓冲作用，从而减小手腕与前臂受到的压力；尽力通过双手传递尽可能多的力。

绷直

第三点非常紧要。进行俯卧撑时，你需要将身体绷直——大腿、髋部以及躯干必须成一条直线。你的髋部不应当下沉，并且——听我说，兄弟——你的臀部不应当翘起来。

如今，在展示俯卧撑的标准姿势时，大多数认真的训练者似乎都知道绷直了。然而，开始做爆发俯卧撑时，这条准则就完全被他们抛诸脑后了。即使是强壮的家伙，一开始将自己向上推时，他们也会将臀部翘起来！这种不像话的坏习惯叫"蠕动"（有时也叫"毛毛虫"），因为它让人想到毛毛虫在爬行时将自己的身体拱起来的样子。



你应当总是将自己最潇洒优雅的俯卧撑姿势展示给女士们，永远不要让自己像毛毛虫一样（除非她们要求）

这种坏习惯总是出现在爆发俯卧撑中是有原因的。这样做能够增加杠杆作用，增加滞空时间（这样方便拍掌），从而使整个动作变得容易。蠕动是一种应当避免的作弊行为，除非你有意做屈体俯卧撑、折刀俯卧撑或阿兹特克俯卧撑。永远不要忘了，你做这项练习是为了打造怪物般的爆发力，而不是为了展示爆发力。是的，蠕动看似能够让你在两次俯卧撑之间拍掌更多次，然而你只是在愚弄外行人罢了。标准的姿势和绷直的身体能够更快地打造更高等级的爆发力。

为什么要糊弄自己，减少收获呢？我不能容忍——你的训练对我来说太重要了。

足间距

对基于力量的缓慢的俯卧撑而言，我从来都推荐较小的足间距，因为相互靠近的双腿能够阻止你使用扭动这种作弊方法。扭动在单臂俯卧撑中很常见。但爆发俯卧撑完全不同。首先，更快的速度意味着你需要更安全的“根基”；其次，不对称的练习在爆发力训练中相当罕见（在爆发俯卧撑技艺链中则完全不存在）。因此，扭动或类似的作弊方法不会成为你的问题。出于这种原因，你不需要保持双腿并拢。



格雷丝（Grace）有着扎实的“根基”

事实上，合理的大足间距对爆发俯卧撑非常有利。足间距为肩宽的1～2倍几乎对所有人来说都是完美的。更高阶的训练者（其平衡能力更好）可以使用较小的足间距。聪明的你一定能找到最适合自己的足间距。

深度

常规俯卧撑与爆发俯卧撑的另一个区别在于深度，也就是在下降过程中你的胸部能够下降多少。对常规俯卧撑来说，“完整”的动作幅度比较好，也就是说下降到胸骨距离地面一拳的程度。对爆发俯卧撑来说，则不需要下降这么多——你寻求的是带有力量的最快速度，而身体降得过低会减慢速度。为了让关节和神经系统获得最大的爆发性，你真的只需要下降几厘米，即大约为完整下降幅度的1/3。用手臂撑着自己略微下降，而不是完全任由自己一降到底。试试看。如果下降不足，你就无法获得足够大的弹力将自己回弹得足够高；如果下降过度，肌腱受到的弹力就会超出令人舒适的范围。试着找到最适合你的下降深度吧。



漂亮的深度俯卧撑对打造力量而言非常好



然而，对打造实用速度和爆发力而言，你并不需要多大的深度

牵张回弹

进行慢速的俯卧撑时，最好在最低点暂停——这能打造巨大的力量与肌肉。然而，若你锻炼的是爆发力与实用速度，就不要在最低点暂停。你应该在重力的牵拉下快速下降，并且尽可能快地向上回弹。这么做将用到你的肌腱释放弹力的能力，同时能让你最大限度地利用牵张回弹的效应。不要将这种快速的反向动作当成主动的“跳起”，而要当成被动的“回弹”。

爆发俯卧撑技艺链

本技艺链从上斜俯卧弹（第一式）开始，这是最简单和最安全的爆发俯卧撑练习。你能在半站立的姿势下推动自己弹起。这一式变得容易后，我们前行到跪姿俯卧弹（第二式）。它更具爆发性，但所需的手臂与胸部的爆发力以及中段的力量反而较小，这与跪姿时的力臂有关。

在俯卧弹（第三式）中，你继续使用第一式中学到的基础俯卧弹动作，只不过改在地面上进行。当俯卧弹（需要将自己推起，使双手离地数厘

米）变得容易后，你就可以准备加入一次拍掌了，这就是经典的拍掌俯卧撑（第四式）。

一旦掌握了拍掌俯卧撑，你就应当在“滞空”期间做更长时间的手部动作，而这需要更加有力的弹起。当拍掌变得容易后，接下来就是拍胸俯卧撑（第五式）和拍髋俯卧撑（第六式）了。最困难的变式是在背后拍掌，这就是囚徒俯卧撑（第七式）。

接下来的两式意在让你的身体准备好去做高难度的飞人俯卧撑——你的双手向前伸出，而双脚在身后抬起，就如同你在飞翔一般。飞人俯卧撑因此而得名。你先要通过半飞人俯卧撑（第八式）掌握双手向前伸的姿势，然后学习在动作最高点使双脚离开地面，也就是全身俯卧弹（第九式）。这需要躯干的巨大力量以及全身的爆发力。精通半飞人俯卧撑和全身俯卧弹后，你可以将二者合而为一，也就是使双脚离开地面的同时将双手向前伸直。这就组成了最终式——飞人俯卧撑。

与常规的拍掌俯卧撑相比，飞人俯卧撑需要的爆发力大得多，速度也快得多。这种水平是很多训练者可望而不可即的。但是，你不会这样。

第一式上斜俯卧弹

动作

- 找到牢固而安全的支撑物，大概与胸口等高即可。

- 将双手放在支撑物上，手间距约为肩宽。

- 按你觉得合适的宽度分开双腿以保持平衡。

- 让你的腿部、髋部与躯干成一条直线，并略微向支撑物倾斜。·弯曲双臂，使你的躯干距离支撑物数厘米。

- 立即爆发性地推支撑物，伸直手臂。

- 推的力度应当足以使双手离开支撑物数厘米。

- 在重力的作用下倒下，再次用双手“抓住”支撑物。

- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

动作解析

上斜俯卧弹能够温和地锻炼肩关节、肘关节和腕关节，为更困难的练习做好准备。

降级

刚开始练习爆发俯卧撑的新手可以用更简单的方法起步——推离垂直的墙。然而，在开始尝试爆发力训练前，你应当已经通过一些自重训练锻炼了关节，因此这种降级式练习并不真的必要。

升级

在所有的身体上斜的练习中，使用的支撑物越低——也就是说双手放得越低，身体倾斜度越大——练习就越困难。你可以逐渐使用更低的支撑物以提高难度：最初使用桌子，之后使用床，再使用箱子等。有一种极好的方式能令这项练习极富渐进性，那就是选用一段楼梯的底部几级台阶，然后逐渐使用越来越低的台阶。不论使用什么东西，你都需要确认它确实是牢固的。这一条原则适用于所有的爆发性练习。







第二式跪姿俯卧弹

动作

● 跪在地上，大腿与躯干保持笔直。双臂伸向身前并锁紧。

● 躯干前倾，直到开始下降。大腿、髋部与躯干仍然成一条直线。

● 双掌置于地面，手间距与肩同宽或稍大于肩宽。

● 弯曲双臂，让躯干下沉至靠近地面。较强壮的训练者能够一直下沉到与地面接触。

● 立即爆发性地推地面，伸直手臂。

● 尽量爆发性地向上抬起躯干，并保持大腿、髋部与躯干成一条直线。

● 回到起始姿势时，让自己停下来。

● 重复上述动作。

动作解析

这个动作需要爆发力水平有巨大的飞跃。信不信由你，许多强壮的家伙第一次尝试跪姿俯卧弹时都碰了一鼻子灰。原因不在于他们缺乏力量，而在于速度不够快，无法将力量转变为爆发力。

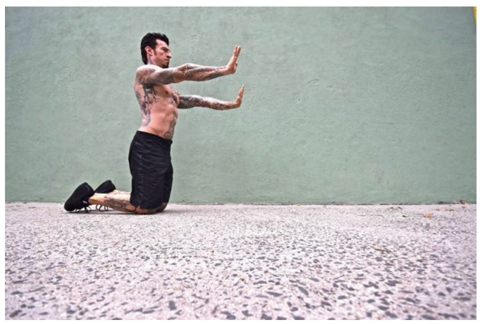
降级

若你就是做不了跪姿俯卧弹，那么弯曲髋部或许能帮助你做到。但是，这其实是一种作弊方法。更好的方法是将双手放在一个支撑物上，让自

己的身体倾斜。一些人发现，仅仅花一些时间练习这个动作的反向部分——双手向下落到支撑物上——就有助于找到练习跪姿俯卧弹的感觉。

升级

一旦拥有了所需的速度，你就会觉得这个动作用单手也能做到，即用单臂进行跪姿俯卧弹。这也是一种增强出拳力道的独特训练方式。一些人甚至能够（用双臂）以经典俯卧撑的姿势进行这项练习——用双脚或脚趾而不是双膝做支撑点。然而，这个动作应当被视作另一种变式。

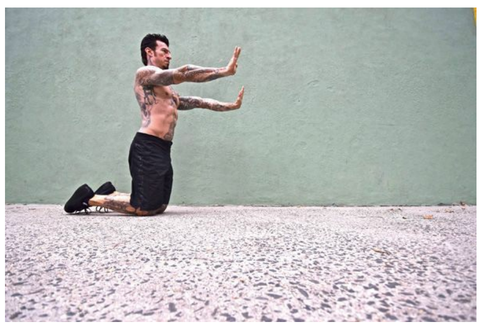












弯曲髋部能让你更容易回到起始姿势，但请尽量避免这样做

第三式俯卧弹

动作

● 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。

● 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。

● 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。

● 腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。

- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。
- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 用力推，其力度应当足以使双手离开地面数厘米。
- 在重力的作用下落下，再次用双手“抓住”地面。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

动作解析

对那些希望更好地做拍掌俯卧撑（第四式，接下来就是了）的兄弟姐妹来说，俯卧弹是一项近乎神奇的预备练习。许多人为了上半身的爆发力而练习拍掌俯卧撑，结果极为悲惨，常常在做动作的过程中摔到地上。在向着更困难的拍掌俯卧撑前行的道路上，俯卧弹是一座神奇的桥梁。

降级

俯卧弹是几乎所有爆发俯卧撑的基础，通过它，从常规（缓慢的）俯卧撑过渡到爆发俯卧撑非常简单——只需在你能做到常规俯卧撑的时候，开始试着加快手臂推动的速度。渐渐地，你的双手将能短距离地离开地面。

升级

俯卧弹是一项极好的练习，让我们能够滞空，而这正是掌握更困难的弹震式变式所需的。为了能做到那些变式，你应该认真地通过俯卧弹逐渐提高滞空的高度。最初，你的双手几乎不能利落地离开地面，然而通过一点点的练习，你将飞起来。







第四式拍掌俯卧撑

动作

- 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。

- 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。

- 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。·腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。

- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。

- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。

- 尽你所能地用力推，在半空中快速拍掌——拍掌应当发出声音。

- 在重力的作用下落下，放下手臂，再次用双手“抓住”地面。

- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

动作解析

拍掌俯卧撑或许被视为打造爆发性推力的经典上半身练习，并且实至名归。拳击手、武术家和橄榄球运动员素来知道，这项练习能够打造高等级的躯干爆发力以及快速的双手，同时强化双臂和双肩。

降级

起初，双手靠拢一些可以缩小它们在空中运动的距离。

升级

姿势无可挑剔之后，你可以用一种极经典的方式来让拍掌俯卧撑升级。你知道我要说什么了，对吧？在落地前多拍掌几次！许多家伙的双手极快，以至于他们能够拍掌6次，但这更多的是一种伎俩——双手看起来是在振动而不是拍打，并且为了获得所需的滞空时间，身体通常会不自觉地蠕动。你最好还是专注于打造良好而强大的推力，并逐渐做到正确而有声地拍掌2～3次。此后，专注于用双手拍打身体。







提示：在所有双腿伸展的俯卧撑中，将双脚置于一些物体上是增大训练强度的一种好方法。双脚越高，双臂承受的体重就越大

第五式拍胸俯卧撑

动作

● 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。

● 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。

● 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。·腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。

● 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。

● 立即爆发性地推地面，伸直手臂。

● 尽你所能地用力推，在半空中径直将双手向上收回，并用手掌拍打胸部。

● 在重力的作用下落下，放下手臂，再次用双手“抓住”地面。

● 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

动作解析

在爆发俯卧撑的滞空过程中，手运动的程度能够极好地反映你所获得的滞空时间。同样，你获得的滞空时间与上半身的爆发性推力成正比。因此，与单纯的拍掌俯卧撑相比，拍胸俯卧撑代表着明显更进一步的能力，因为手移动的距离更大了。肱二头肌也得到了锻炼——它们被迫以

闪电般的速度拉动，以便让双掌向上拍打。

降级

起初，在“抓住”地面前，双手仅仅朝着胸部抬起。随着时间的推移，双手将能拍打胸部。

升级

从拍胸俯卧撑升级到拍髋俯卧撑比较容易。能够拍胸后，进一步拍打肋部。此后，就是在动作的最高点拍打腹部两侧。至此，距离拍髋已经不远了。







第六式拍髋俯卧撑

动作

- 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。
- 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。
- 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。·腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。
- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。
- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 尽你所能地用力推，在半空中用双手拍打髋部。
- 在重力的作用下落下，双手回到身前，再次“抓住”地面。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

动作解析

即使是能够非常轻松地做拍掌俯卧撑的强有力的训练者，他们在爆发俯卧撑中尝试在背后拍掌时也会碰壁。拍髋俯卧撑是连接身前拍掌俯卧撑与身后拍掌俯卧撑（如囚徒俯卧撑）的桥梁。

降级

若还不能拍髋，可考虑拍打胸部与髋部之间的部位，比如腹部。

升级

从拍髋俯卧撑跨越到囚徒俯卧撑（第七式）对一些人来说是极大的挑战。如前所述，使得不可能的体操技艺变为可能，诀窍在于掌握它们之间那些小小的过渡。能够拍髋后，逐渐将双手向下移，直到能够触碰到大腿侧面。此后，向着将双手甩到髋部后面而努力——几乎就像做直臂后摆。等到每次都能将双手甩到背后，让它们相互接触（即囚徒俯卧撑）看起来将不再遥不可及。







第七式囚徒俯卧撑

动作

● 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。

● 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。

● 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。·腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。

● 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。

● 立即爆发性地推地面，伸直手臂。

● 尽你所能地用力推，双手离地后向后甩，在背后拍掌。

● 在重力的作用下落下，双手回到身前，再次“抓住”地面。

● 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

动作解析

在许多监狱中，囚徒俯卧撑被认为是极为重要的爆发性练习。我从不曾在外界听过这个术语，在狱中我们管它叫“囚徒俯卧撑”是因为，在身后拍掌时双手（短暂地）处于标准的背后铐手铐的姿势。（若你不喜欢这个术语，把它们叫作身后拍掌俯卧撑也可以。）

降级

第一次尝试的时候，可不要摔得一嘴泥，兄弟。为了熟悉这个独特的背后拍掌技巧，我建议你先像练习第二式那样，以跪姿练这个动作。

升级

一些在里面的家伙尤为崇尚这项练习。我曾经认识过一个家伙，他在一次滞空期间能做两组拍掌，每组中都有一次身前拍掌和一次身后拍掌，而且能保持极漂亮的姿势！甚至，他有时还可以在落地前（在身前）进行第五次拍掌。然而，要做到这一点，你必须是一个俯卧撑天才。五拍掌俯卧撑，有人想来试试吗？







第八式半飞人俯卧撑

动作

- 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。
- 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。
- 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。
- 腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。
- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。
- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 尽你所能地用力推，双手离地后径直推向头顶前方。
- 在重力的作用下落下，双手回到身前，再次“抓住”地面。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

动作解析

半飞人俯卧撑之所以得名，是因为若做得正确，训练者的上半身就处在飞人俯卧撑的姿势中。能够让上肢做出飞人俯卧撑的姿势后，下一步就是获得让下肢做到的能力，即升级到第九式全身俯卧弹。接下来，你只需将上下肢的动作结合在一起。半飞人俯卧撑要求训练者将双臂向头顶前方“射”出去，因此这项练习能打造纯粹和高水平的肩部速度——对所有武术家来说，这种速度都是有用的。

降级

最初尝试这项技艺时，我建议只将一只手伸向前方，两侧独立完成。两侧都能轻易做到后，尝试完整版的半飞人俯卧撑。你同样可以尝试以跪姿开始练习。

升级

更困难的变式是，伸出双臂后，双手在归位的过程中（落地之前）拍头顶。







第九式全身俯卧弹

动作

● 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。

● 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。

● 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。

● 腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。

● 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。

● 立即爆发性地推地面，伸直手臂。

● 同时，双腿在身后向上方踢出，在此过程中身体尽量保持笔直。

● 四肢尽量爆发性地发力，使双手和双脚同时离地。

● 在重力的作用下落下，再次用双手与双脚“抓住”地面。

● 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

动作解析

在第三式中，你学会了在俯卧撑动作中让自己的上肢离地。现在，是时候来点儿更难的东西了——将四肢弹离地面。与本练习相比，之前的一些练习（如囚徒俯卧撑）其实能迫使上半身更具爆发性地进行推动。然而，若想掌握飞人俯卧撑，全身俯卧弹是必须学习的预备技艺，因此我

将它定为第九式。

降级

起初，只将上肢和一条腿弹离地面——两条腿交替弹起。

升级

在蠕动状态下做这个动作会容易得多，而使身体完美地保持笔直是最困难的方式。随着能力的提升，你可以越推越高——看下一面的最后一张图，丹尼·卡瓦德罗（Danny kavadlo）的髋部抬得有多高！







最终式飞人俯卧撑

动作

- 下蹲，双掌置于地面，双腿向后伸出。
- 手掌应当位于双肩下方，其间距与肩同宽或稍大于肩宽。
- 双脚的间距应视你的舒适程度而定，初学者可以大一些，高手可以小一些。
- 腿部、髋部与躯干成一条直线并保持水平。
- 弯曲双臂，让躯干朝着地面下沉。
- 立即爆发性地推地面，伸直手臂。
- 尽你所能地用力推，双手离地后径直推向头顶前方。
- 同时，双腿在身后向上方踢出，身体尽量保持笔直且与地面平行。
- 四肢尽量爆发性地发力，使双手和双脚同时离地。
- 在重力的作用下落下，再次用双手与双脚“抓住”地面。
- 利用牵张回弹的效应立刻重复上述动作。

动作解析

当然，这个动作看起来酷得要命。而且，健身房中的训练者中几乎没有人能正确地模仿（至少在不让自己患疝气的前提下）。然而，飞人俯卧撑远远不止是一个看上去变态的动作。所有真正的爆发性动作都能锻炼全身——不仅仅锻炼一两个区域——飞人俯卧撑也不例外。为了避免髋部下沉，常规俯卧撑有效锻炼了前链（腹肌、髋部和四头肌），而为了使双腿爆发性地离地，飞人俯卧撑还锻炼了后链（脊柱肌肉、臀肌和腘绳肌）。更棒的是，它能够将前链和后链都锻炼得具有爆发性，并且使上半身的推力肌肉（胸肌、肱三头肌和肩部肌肉）变得如中国功夫大师的一样有爆发性，同时如大猩猩的一样强壮。若上天赐予了我们一项“完美”的上半身爆发性练习，那大概就是它了。孩子们，学会它吧！







超越

如同跳跃技艺链一样，你也可以选择在爆发俯卧撑技艺链中加入升级式练习——只需要拍掌更多次或向上推得更高。一些人能够从地面一直上弹到站立姿势，虽说我从未见过有人在这么做的同时还能完美地保持身体绷直。大多数专注且不太重的人应当能够掌握这个动作的反向版本：从站姿开始向前下落，进入俯卧撑姿势。

在飞人俯卧撑中增加变化有一种简单的方法，那就是在动作的最高点如同老鹰展翅一般伸展四肢（有时它被称为X跳俯卧撑）。这要求更强的上肢爆发力以获得更长的滞空时间，也需要更强的髋部力量。



这仅仅是改变飞人俯卧撑的一种方法。同样，你也能探索混合的版本，比如在空中拍胸、在背后拍掌甚至将双手置于头后等。掌握飞人俯卧撑后，一大堆酷毙了的爆发俯卧撑动作将向你敞开大门。

阿兹特克俯卧撑

具有传奇色彩的阿兹特克俯卧撑甚至比飞人俯卧撑更困难。在这个动作中，要极高地抬起你的髋部，以便在动作的最高点做触摸脚趾的屈体动作。这是一个惊人的动作，然而在我看来，它并不算纯粹的俯卧撑。由于有屈体的动作，它更多地要求腰部的爆发力。







交叉阿兹特克俯卧撑

假如觉得阿兹特克俯卧撑过于容易（你是什么，变种人吗？），你可以在最高点使对侧的手足相互触碰以增加对协调性的要求。这就是交叉阿

兹特克俯卧撑。







单臂拍胸俯卧撑

所有升级式体操大师都了解，最大限度发展能力的最佳途径之一是进行单侧练习——用一只手臂或一条腿！我知道，对许多人来说，单臂拍胸俯卧撑（另一只手不参与动作，因此不能拍掌，只好拍胸！）似乎是不可能做到的。不是这样的。你若是阿尔·卡瓦德罗（Al Kavadlo），那就没有什么不可能的！



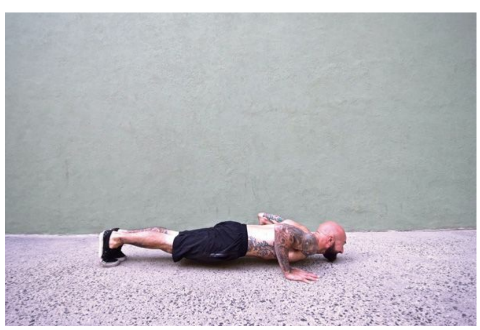
要想获得更大的上半身爆发力，当你准备好后，我还建议你尝试翻筋斗——前手翻和后手翻。它们真的是动量大（由于产生了惯性）以及速度快的动作，能够急剧地增强手臂与肩部的爆发力。然而，你必须以俯卧撑为基础！

小空间练习

接下来是3项有效的速度练习与爆发性练习，你可以将其作为附加练习或者对自己的肌肉进行不同角度锻炼的练习，从而使你的训练计划更加多样化。它们全部都是单人练习，并且不需要任何装备。与技艺链的升级式练习不同，下述练习中的大多数都可以有节奏地高次数进行，并且能够很好地配合本书中其他任何技艺链中的练习。出于这种原因，它们也能在爆发力训练中作为热身或收尾练习。

俯卧撑起

从俯卧撑的姿势开始下降，然后向上爆发性地弹起，带着双腿收起，以站姿结束动作。这是极好的全身练习，也是阿兹特克俯卧撑的极佳预备练习。做完一组俯卧撑后，俯卧撑起或许是回到站姿最酷的方式。

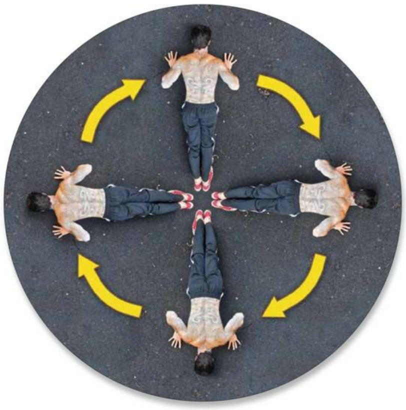






时钟俯卧撑

这是一项极好的练习，能打造上半身做爆发性动作所需的耐力。以俯卧撑姿势开始，下降并爆发性地向上弹起，落地时双掌向一侧移动大约30厘米。以双脚为中点，有节奏而不停歇地持续做这个动作，直到旋转360°。这项练习可以顺时针进行，也可以逆时针进行，或者交替进行。

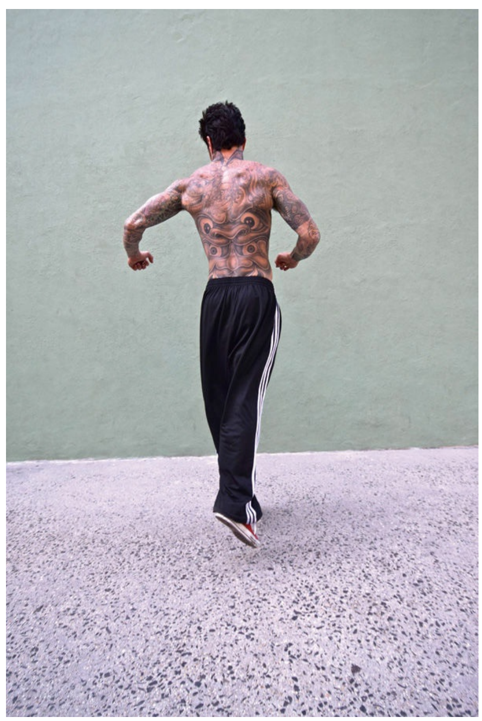


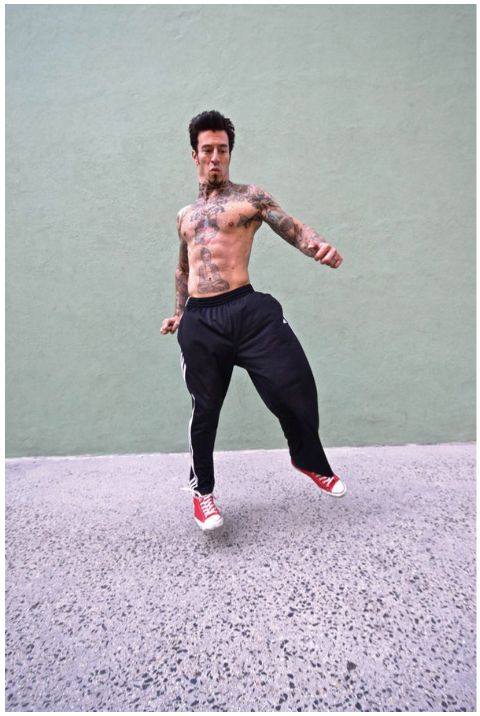
全旋跳跃

快手和快脚不分家，就如同豆浆和油条那样！全旋跳跃是简单而有效的练习。跳起，旋转，落回你的起始位置。若觉得过于困难，开始时只旋转180°（跳起，旋转，面朝另一面），然后逐渐增大旋转的幅度。记

住，顺时针和逆时针的旋转都要掌握。











熄灯！

掌握升级式体操就像建造一座充满武器的军火库。通过爆发跳跃技艺链你获得了打造最高等级的下半身爆发力所需的一切，而在紧随其后的爆发俯卧撑技艺链中，你获得了与其相配的上半身爆发力。除了让你拥有做更高阶的特技所需的身体素质，为进行六功的其他练习打好基础，这些练习还将优化你的神经系统，改善你的反应力，提升你的实用速度与爆发力，并且增强你的肩部、手部、腕部、肘部甚至骨骼，将你从迟缓而笨拙的普通人变为拥有闪电般爆发力的超人。



投入时间、努力与耐心，你就能变成超人。现在，动身去拯救露易丝·莱恩（Lois Lane）吧！

第六章 功夫小子的身体速度

打挺

基本上没有几个训练者认真地尝试过双立臂，然而，如今你可能很难找到没有拼尽全力练过打挺的小伙子。对极少数不知道这个动作的人，我稍作解释：打挺是仰卧状态下最具爆发性的起身方式，动作为“卷起”身体并将双腿向外和向下方弹出。打挺富有魅力，这不难理解。它是一个吸引人的动作——这一秒你还仰卧着，下一秒你就如同被施了魔法般站立起来。打挺似乎随处可见：它是特技和街舞的一个组成部分，在职业摔跤中更是一直存在。有史以来最富传奇色彩的摔跤式打挺大师的桂冠或许属于德韦恩·约翰逊（Dwayne Johnson）。他能够悄无声息、快速而不费力地卷起，嗖的一声直立起来，如猫儿般优雅。他的出色表现源于老派的训练方式：反复练习。孩童时期在摔跤训练中，每次从帆布上起身时，他都坚持用打挺这种方式。在一次比赛中，即使摔倒100次，即使筋疲力尽，他也依然用打挺这种方式让自己站起来。说到打挺大师，我同样必须大声喊出成龙的名字。早在他最初出演的电影中，他就做出了完美的打挺。他做得如此之好，以至于现在你很难找到一部没有打挺镜头的功夫片。

你还不相信这个动作被如此广泛地尝试吗？

遗憾的是，尽管有很多人尝试打挺，但这并不代表有很多人能够做到打挺。我估摸着，在尝试的小孩中，真正成功的十中仅一。并且，记住，这还是小孩子——与成人相比，他们的体型明显好得多。而大多数成人甚至根本不会去尝试这个动作。这简直是奇耻大辱，因为除了是看起来很酷的“杂耍”，在爆发式体操中，打挺实际上是一项实用得惊人的技艺。为什么说它“实用”？因为它教人用双手爆发性地将身体推起来，因为它教给人基础的平衡能力与协调能力，也因为它让腰部与脊柱拥有了高水平的爆发性。你会经常听到举重者谈论“髋爆发”，好吧，忘掉负重吧——打挺能够让你获得黄金级的髋部爆发性。最棒的是，要想升级到前空翻和后空翻这样更复杂的特技动作，你从打挺中获得的这些素质能够成为极好的训练基础。

出于这些原因，我深信，在爆发跳跃与爆发俯卧撑这两类基础爆发性练习中取得一些进展后，打挺应当是你首先开始练习的、富有技巧的爆发性练习。

分解打挺

我已经说到了基础打挺中的一些关键要素，尤其需要你们注意的是以下几点。

卷起

在能够打挺之前，你需要将双腿向外爆发性地踢出。高阶训练者用极小的运动幅度就能做到这一点，然而，我们之中的大多数人必须将自己的身体向上卷起（如同弹簧一般）以协助踢腿。产生所需惯性最简便的方式是以幅度完整的卷起为起始——双膝上提，接近自己的头部。信不信由你，标准和动态的卷起超出了大多数人的腹部能力范围。对所有希望练习打挺的人来说，我建议首先做一些复合的中段练习以锻炼这块区域。在卷起中你需要抬起双腿，因此举腿练习显然是你的选择之一。远离卷腹机、其他腹部训练器械以及电视广告推销的那些小玩意儿，因为它们只能孤立地锻炼腹部，而且不能锻炼穿过髋关节的肌肉（髋部屈肌），而后者正是你在现实世界中所必需的。



打挺前卷起的经典范例

手部姿势

为了帮助踢腿，你需要在卷起的姿势中用双手协助以稳定身体。虽然真正高阶的训练者能够完全不用双手，但用双手协助仍然是这条技艺链中一个关键的学习阶段。双手需要快速地手心朝下放在耳边——你们中习惯了做桥这个动作的人（我希望是你们中的大多数人）应该熟悉这种手部姿势，因而能很快适应。刚开始，双臂还会辅以推力以帮助身体动起来。这个推力的角度有些怪异，假若你的肩袖僵硬，你可能就会遇到麻烦。本章的练习能够帮助你适应这种姿势下的发力。然而，若你的身体已经习惯了做《囚徒健身》中的桥，那么这样发力根本就是小菜一碟。

（看吧，我告诉过你，桥是有用的！）



平卧直举腿——极佳的卷起预备练习



桥和它的所有变式是本书中许多练习的极好的预备练习。看，桥的手部姿势与卷起中的完全一致

踢腿

对大多数人来说，踢腿是基础打挺中较为棘手的部分。首先，踢腿必须强而有力。腿部踢的动作必须与手部推的动作一起产生足够大的惯性，从而克服身体所受的重力，使自己离开地面。幸运的是，假若你经过了爆发跳跃训练，这并不太困难。踢腿应当紧跟在卷起后面——事实上，你的身体是从卷起的姿势“弹”出去的。若卷起与踢腿之间的间隔太长，那么由卷起形成的弹性势能将消失。因此，卷起，然后立即爆发！大多数训练者的主要错误在于向外踢腿，或者更糟糕地向外并且向下朝着地面踢腿——因为他们认为双脚最终应该落在地面。这是错误的，因为你所需的并不是快速让双脚落地，而是要利用腿部和身体的爆发力让自己弹跳得很高。只要专注于向上踢腿，你就能弹跳得很高。我知道你在想什么——若向上踢腿，我怎么翻转身体从而站起来？

翻转

让你身体翻转的是髋部、上半身和手臂，而不是双腿。牢记，即使你的双腿产生了笔直向上的爆发力，你的双脚也不会笔直地向上飞。它们根本就不能那样。若你之前做的卷起动作标准而有力，那么你的双脚将到达你身后。因此，实际上会发生的事情是，你的身体如同折叠弹簧刀一样弹开（你的腰就如同弹簧刀的中枢），而且极为快速。在这种情况下，让你翻转的不是双腿，而是双手从向下推到向前甩的连续性动作以及髋部的爆发性动作——从实质上说，这个动作更像超快速的仰卧起坐。眼睛看着双脚上方某个遥远的点能够让你的头与颈保持在正确的位置。在这个阶段，你不用为双腿的动作考虑太多，它们会在一定程度上管好自己——信不信由你，它们会自然地沿弧线落向地面。对大多数人来说，翻转是最难掌握的部分，然而从训练层面而言，它也是最有价值的部分。这种不完全翻转（90°的翻转）不仅能打造宝贵的髋部爆发性和腹部速度，也能在一定程度上让你的身体做好准备，以便掌握要求更高的翻转式特技（如前空翻和后空翻，它们都是360°的翻转）。



图为上踢后的一瞬间，双脚开始返回地面

打挺技艺链

对大多数体能差的人来说，打挺时最大的挑战应当是快速卷起阶段——他们的腹部肌肉和髋部太弱了。卷体起坐（第一式）能很好地解决这个问题。这个动作与经典的仰卧起坐类似，能够锻炼你的中段。掌握了腿向后摆的动作后，你需要学会在做完这个动作后利用惯性将自己甩向前方——卷体蹲起（第二式）就登场了。

下一步，在打挺中加入手推的动作，开始打造笔直向上的惯性。对此，肩上弹（第三式）是极好的练习，也是大多数教练在教授正确的打挺时所采用的练习。桥打挺（第四式）开始让腿部进行爆发性弹起并以双脚落地——然而只做到桥的姿势，而非直立。接下来要学习的技巧是髋爆发，也就是将腰部向前拉的技能，这就需要练习坐打挺（第五式）。在

这一式中，你将躯干向前拉，但是以臀部落地。下一式半打挺（第六式）是一个过渡练习，用来产生惯性以让你完全站立起来，即经典打挺（第七式）。

对大多数人来说，经典打挺是他们所知的唯一正确的打挺。事实上，通过练习与专心投入，大多数人甚至能够做更困难的变式。保持双腿伸直（即第八式直腿打挺）是一种让动作变困难的基本方法：双膝不参与动作，因此髋部与脊柱不得不快速打开。另一种让腰部受到更多锻炼的方法是不用手来辅助完成动作。要做到这一点，需要练习这样的过渡动作：将双手手心朝上放在耳侧做打挺，这样双手产生的推力就有限，这就是武术打挺（第九式）。而完全将双手排除在外的打挺就是最终式——超级困难的鲤鱼打挺（第十式）。

第一式卷体起坐

动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。你可以将双掌放在地面或小腿上。

- 翻滚到背朝下的姿势，将双腿带到身体上方。双膝保持弯曲。

- 卷起时，双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。用双掌承受一部分体重。

- 在卷起到上背部与肩部着地的过程中，双腿一直向后上方摆动。

- 将双膝拉近到头部。注意，不要撞到自己的脸。

- 翻滚起回起始姿势。

- 重复上述动作。

动作解析

卷体起坐是一项神奇的调整练习，能够增强中段、髋部以及背部，为打挺做准备。它同样包含了经典打挺（第七式）中许多必不可少的动作和姿势，比如卷起到双肩着地、下肢先向后再向前摆动以及关键的指尖指向髋部的手部姿势。这项练习同样能让前庭神经适应打挺中的快速反转

动作。此外，它的冲击力比较小。也就是说，你能够频繁地进行练习——这一点对所有的基础练习来说都是必要的。

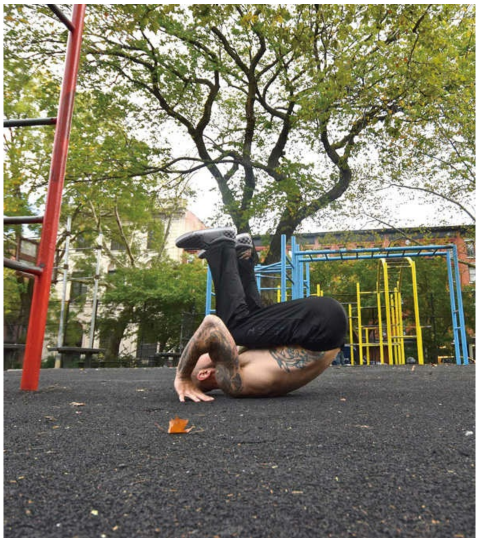
降级

假使对目前的你来说让双腿贴近自己的脸太困难，一开始你可以只把双腿摆动到头部上方。

升级

在动作的最高点，使脚趾在头部后方触碰地面。





● 翻滚到背朝下的姿势，将双腿带到身体上方。双膝保持弯曲。







第二式卷体蹲起

动作

● 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。你可以将双掌放在地面或小腿上。

● 翻滚到背朝下的姿势，将双腿带到身体上方。双膝保持弯曲。

- 卷起时，双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。用双掌承受一部分体重。

- 在卷起到上背部与肩部着地的过程中，双腿一直向后上方摆动。

- 将双膝拉近到头部。注意，不要撞到自己的脸。

- 翻滚回起始姿势，但是利用惯性将身体向前推进一些，直到臀部离地。双臂在身前伸直，进入深蹲的低位姿势。

- 身体顺势跟进，直到完全伸展，进入站立姿势。

- 蹲下，向后翻滚，然后重复上述动作。

动作解析

卷体蹲起紧跟在卷体起坐之后。它们的前半部分是相同的，但做卷体蹲起时最后你要站立——这要求你产生更大的向前的惯性。（正是这种产生向前惯性的能力真正决定了你能否做出经典打挺。）因此，卷体蹲起是一项极好的初级练习，你应当掌握它。

降级

一些初学者难以产生足够大的惯性，因而无法进入深蹲姿势。若你也是这样，就在臀部接触地面时将双手置于地面，并用手指协助推起身体。

升级

将双臂放在胸前交叉会使它们无法参与动作，从而迫使双腿和腰部产生所需的惯性。










第三式肩上弹

动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。

- 翻滚到背朝下的姿势，将双腿带到身体上方。双膝保持弯曲。

- 卷起时，双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。用双掌承受一部分体重。

- 双脚到达头部上方时，双腿爆发性地伸直以获得一些向上的惯性。

- 同时，双掌向下推，短暂地“弹起”肩部和头部，使其离地几厘米。

- 用手臂和肩部的肌腱（将它们想象为被压紧的弹簧）尽可能地控制肩部的下降。

● 翻滚回起始姿势，重复上述动作。

动作解析

第一式和第二式能够教你用自己的双腿和腰部产生一些基本的惯性。本式开始强化并调节腕部与肩部，使之承担起爆发性地向上推起身体的重任，而这种能力正是经典打挺（第七式）所需的。

降级

若无法将肩部推离地面，就专注于将双腿抬高并且用力地笔直向上踢。随着时间的推移，你将逐渐将肩部推离地面。

升级

假如本式对你来说已经是轻而易举的了，就将肩部推得更高。（习惯倒立的人能够从这个姿势直接进入倒立姿势！）

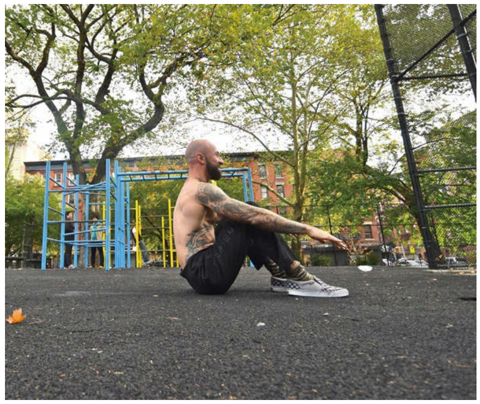












第四式桥打挺

动作

● 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。

● 向后翻滚并摆动双腿，同时双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。

● 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双膝弯曲以接近头部，使身体紧紧蜷起来（这样能让你更好地弹起来）。

● 为了获得惯性，以先向上再向下（朝着地面）的弧形轨迹爆发性地摆动双腿以便“打开”自己，同时双掌向下推。

● 利用惯性抬起头部与上背部，使它们离地——手臂用力推以协助动作。当双脚砸到地面时，你应当只靠双掌和双脚来支撑自己。

● 将这个姿势（从本质上说这就是桥）保持一会儿。

● 让身体下降，重复上述动作。

动作解析

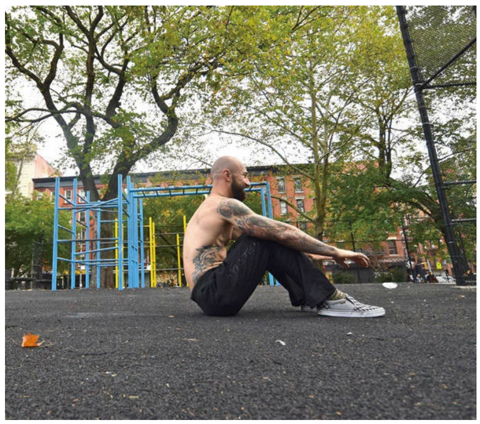
本式的目标在于让你学会如何产生足够大的下半身爆发力，以便头部、肩部和上背部离开地面。目前，我们还不需要让这几个部位继续向上运动——这是后面几式要做的。

降级

若无法产生足够大的惯性，不能将上背部和头部带离地面，那么最初你可以只练习沿着弧形轨迹上下踢腿，并在肩部和头部与地面接触的状态下用双脚击打地面。通过练习，你的头部和肩部会逐渐抬起来。

升级

通过改善桥的质量来提升这个动作。一开始，你或许只能爆发性地进入半桥的姿势——头部离地面很近。慢慢地，你将能够更好地伸展自己的双臂（以及双腿）。







● 向后翻滚并摆动双腿，同时双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指







第五式坐打挺

动作

● 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。

● 向后翻滚并摆动双腿，同时双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指

尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。

- 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双膝弯曲以接近头部，使身体紧紧蜷起来（这样能让你更好地弹起来）。

- 为了获得惯性，以先向上再向下（朝着地面）的弧形轨迹爆发性地摆动双腿以便“打开”自己，同时双掌向下推。

- 随着双腿踢出，躯干和双手向前翻起，几乎像在做爆发性的仰卧起坐一样。

- 在本阶段，不要尝试完全以双脚落地，将目标定在以臀部和双脚落地并且躯干挺直。

- 向后翻滚，重复上述动作。

动作解析

一旦能够产生足够大的爆发力，使自己的头部与背部离开地面（第四式），下一步就是使双手离地，并且更向前地弹起自己的躯干。假使你通过这项练习掌握了以臀部落地（躯干挺直）的技巧，下一步（第六式）就会非常容易。

降级

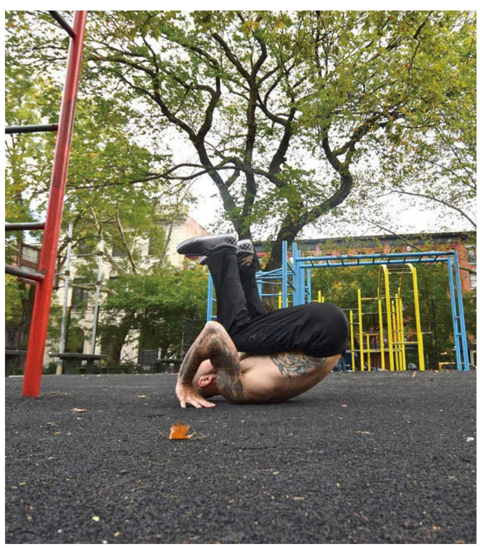
刚开始时，你可以简化一下：只需沿着弧形轨迹踢腿并以臀部落地，同时将头部与背部稍稍抬离地面。渐渐地，你能够学着以竖直的坐姿来结束动作。

升级

产生的惯性越大，就越容易使双脚稍早于臀部落地。能做到这一点时，你实质上已经做到了第六式——半打挺。

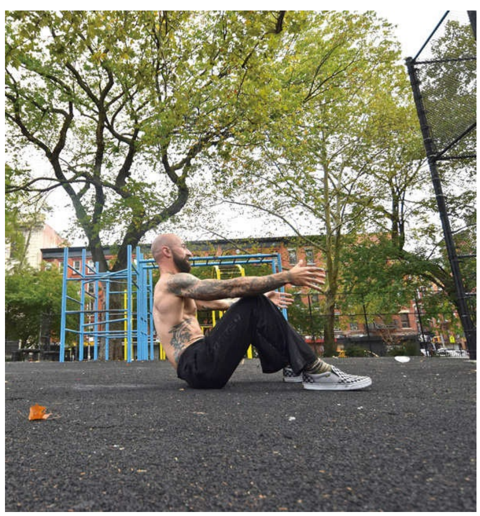












第六式半打挺

动作

● 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。

● 向后翻滚并摆动双腿，同时双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。

● 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双膝弯曲以接近头部，使身体紧紧蜷起来（这样能让你更好地弹起来）。

● 为了获得惯性，以先向上再向下（朝着地面）的弧形轨迹爆发性地摆动双腿以便“打开”自己。同时双掌向下推，力度大到足以使它们离开地面。

● 双脚与地面接触之后，躯干和双手继续向前方运动。

● 在向后回到坐姿之前以双脚落地（即使只有一瞬间也好）。

● 向后翻滚，重复上述动作。

动作解析

在第四式中你学会了腿的弧线运动，在第五式中你学会了将躯干向前翻起。现在，你的任务是将这些动作连在一起并且更具爆发性地做出来，直到能够让自己的重心充分向前，从而让双脚先落地，即使只有一瞬间也好。

降级

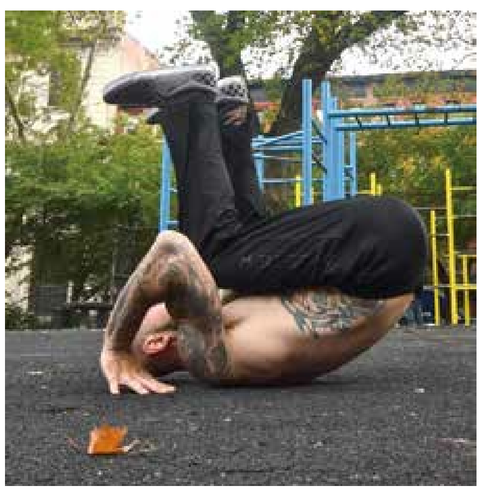
第一次尝试打挺的人通常会偶然地“发现”这个动作。你试着做打挺，但是无法让自己的重心充分向前并以稳定的蹲姿结束动作，然后你就向后倒了。要帮助自己保持平衡，你可以用一些小技巧，比如抓住牢固的支撑物或者搭档的手。

升级

借助支撑物或他人来保持平衡偏离了练习这一式的真正目的，那就是让身体学会产生更大的爆发力，从而能将自己向前“射”出去。那么，要怎样才能做到呢？练习，练习，再练习！



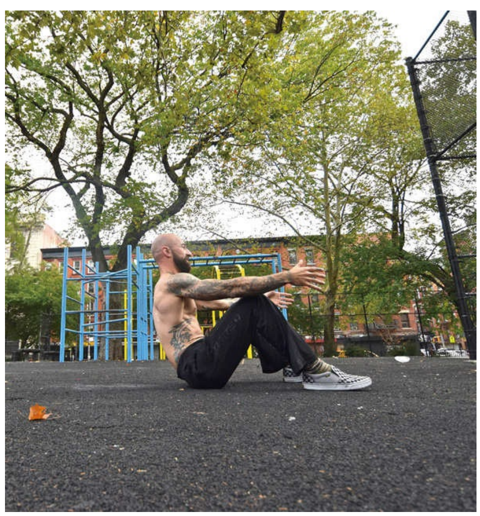




动作







第七式经典打挺

动作

● 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。

● 向后翻滚并摆动双腿，同时双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部（与桥的手部姿势相同）。

● 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双膝弯曲以接近头部，使身体紧紧蜷起来（这样能让你更好地弹起来）。

● 为了获得惯性，以先向上再向下（朝着地面）的弧形轨迹爆发性地摆动双腿以便“打开”自己。同时双掌向下推，力度大到足以使它们离开地面。

● 双脚与地面接触之后，躯干和双手继续向前方运动。

● 用前脚掌落地，进入蹲姿。继续让头部和双手向前运动，直到身体稳定，然后径直站起来。

● 蹲下，向后翻滚并重复上述动作。

动作解析

这就是经典打挺，深受武术家、街舞舞者以及专业摔跤者的喜爱。没有具有爆发性的腰部（髋部和下背部）、超快速的双腿以及豹子般矫健的全身，你是不可能做出这个大名鼎鼎的动作的。若你能够做到，那么恭喜——数以百万计的李小龙粉丝会羡慕你。再也不会撞到屁股了，是不是更好玩一些？

降级

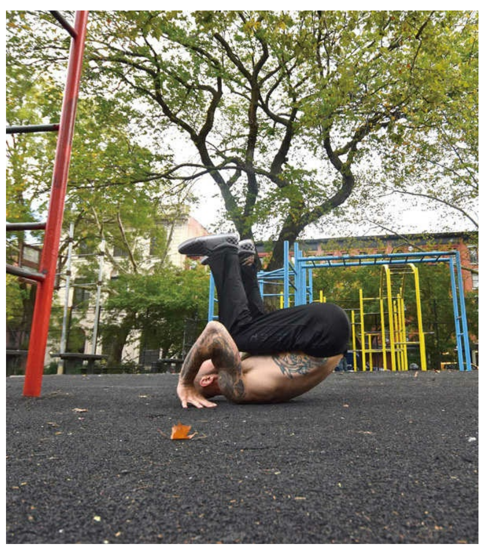
有一种方法可以让你更快地将双脚移动到身下：以较大的足间距落地。这样能够帮助一些人做出他们的第一个经典打挺。

升级

与降级相反的原则就是这里要采用的——落地时的足间距越小，需要的惯性就越大。倘若你希望让打挺变得更困难，就试着保持双脚并拢。（这种升级方式适用于所有类型的打挺。）

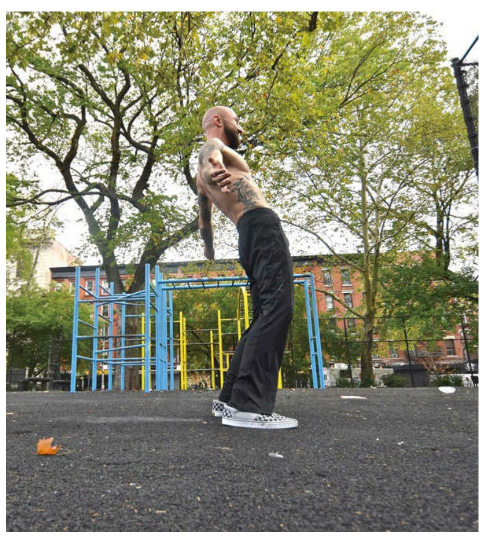












第八式直腿打挺

动作

- 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。

- 向后翻滚，双腿向上摆动并且保持笔直，同时双手掌心朝下分别放在耳侧的地面上，指尖朝向自己的髋部。

- 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双腿摆过头顶并且仍然保持笔直。双膝应当接近自己的头部。

- 通过打开髋关节将双腿爆发性地向上弹起，同时双掌向下推，力度应当大到足以使它们离开地面。

- 身体弹起之后，弯曲双腿并将它们甩到身下，同时继续让躯干与双手向前运动。

- 双脚与地面接触后，躯干和双手继续向前运动。

- 双脚落地，进入蹲姿。继续让头部和双手向前运动，直到身体稳定，然后站起来。

- 蹲下，向后翻滚并重复上述动作。

动作解析

假使你认为经典打挺（第七式）是打挺技艺链中的最终式，那你就错了。在开始打挺时就将双腿伸直，其难度要高得多。在经典打挺中，你能够依靠大腿与臀部的肌肉伸展双腿以产生更大的惯性。而在直腿打挺中，髋部和腰部被迫接手这项工作，这使得本练习困难得多。

降级

如果做不到直腿打挺，在经典打挺的基础上逐渐减小膝关节弯曲的幅度即可。膝关节弯曲幅度越大，打挺就越容易。

升级

要使本练习更困难，就不要从坐姿开始向后翻滚——这能增加惯性——而以仰卧作为起始姿势。（这种升级方式适用于本技艺链中的所有练习。）













第九式武术打挺

动作

● 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。

● 向后翻滚，向上摆起双腿，同时双臂向外伸出放在地面上，与身体成直角。

● 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双膝弯曲以接近头部，使身体紧紧蜷起来（这样能让你更好地弹起来）。

● 为了获得惯性，以先向上再向下（朝着地面）的弧形轨迹爆发性地摆动双腿以便“打开”自己。同时用手臂的背面向下推。

● 双脚与地面接触后，躯干和双手继续向前运动。

● 用前脚掌落地，进入蹲姿。髋部和胸部继续向前运动，直到身体稳定，然后站起来。

● 蹲下，向后翻滚并重复上述动作。

动作解析

你可能会很自然地认为，从经典打挺（第七式）升级到鲤鱼打挺（最终式）的最好方式是开始仅使用一只手臂，之后不使用手臂。实际上，这不大可能有效。你的身体非常聪明，所以很快你就能用一只手臂发出两倍的推力。从经典打挺升级到鲤鱼打挺的秘诀在于，学会以不同的方式使用自己的手臂。与传统的手放在耳侧的推动姿势相比（手臂可以很用力），双臂外展的武术打挺将迫使你使用少得多的手臂爆发力。

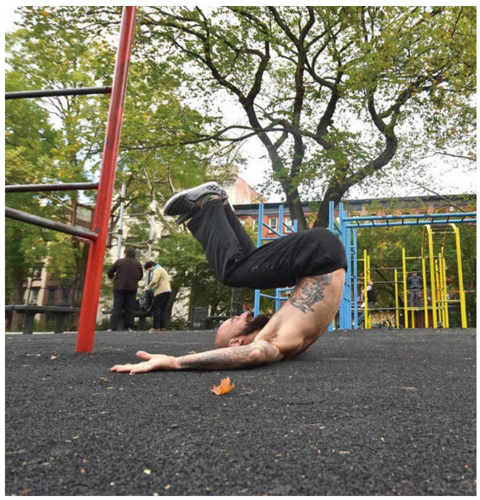
降级

不同的手臂姿势能让这项练习容易一些。最初，你可以使用桥中的手臂姿势，不过不是用手掌，而是用拳头或者手背来推。然后逐渐伸直双臂，直到最难的程度，即将双手笔直地伸向身体外侧。

升级

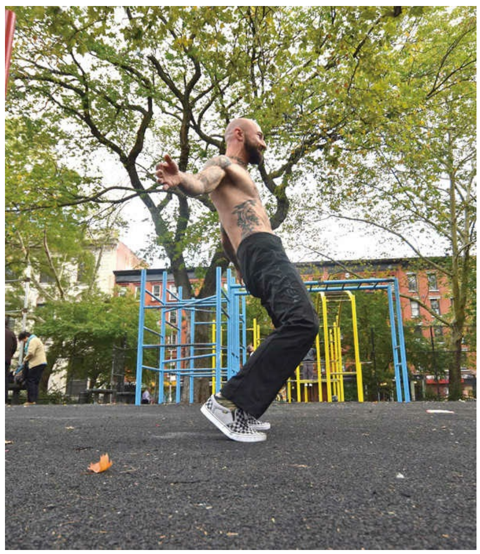
想让本式变得更困难，你可以按照第八式直腿打挺的方式来做这个动作。

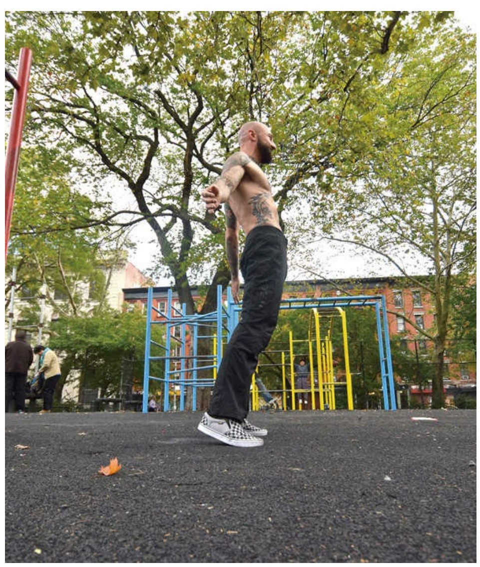












最终式鲤鱼打挺

动作

● 坐在地上，双膝弯曲，足跟着地。

● 向后翻滚，向上摆起双腿，并将双臂置于体侧（在本动作中，它们从头到尾都不能接触地面）。

● 翻滚到上背部以及肩部与地面接触的姿势，双膝弯曲以接近头部，使身体紧紧蜷起来（这样能让你更好地弹起来）。

● 为了获得惯性，以先向上再向下（朝着地面）的弧形轨迹爆发性地摆动双腿以便“打开”自己。双臂始终位于体侧。

● 双脚与地面接触后，躯干和双手继续向前运动。

● 以前脚掌落地，进入蹲姿。站直身体，同时双臂在体侧伸直。

● 蹲下，向后翻滚并重复上述动作。

动作解析

这是人类有史以来最让人惊叹（或最具爆发性）的从地面站起来的方式！看高手展示这个不可思议的动作时，新手通常会认为那人肯定拥有钢铁般的脖颈，方能完成这项任务。的确，若颈部存在问题，你应当避开这项练习。然而，你并不需要巨大的颈部力量——脖颈即使参与了动作，充其量也只是在一瞬间作为支撑点而已。此处的爆发力其实来自腰部和双腿。掌握这个高等级的动作吧，孩子，你的实用速度和敏捷性将获得爆发性的增长。

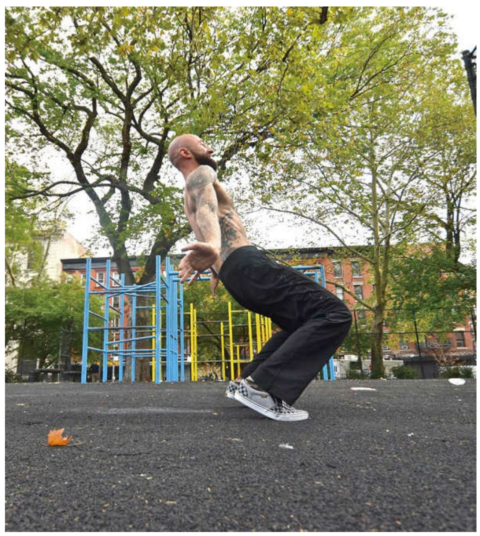
为了真正成为打挺达人，你可以应用本章中罗列的多种升级方式。例如，以仰卧作为动作的起始姿势、双腿伸直（如同第八式那样）或者双臂在胸前交叉。

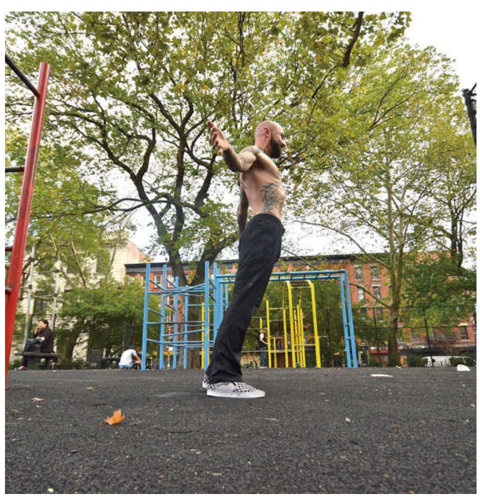












超越

翻滚打挺

打挺的一项特技级变式是翻滚打挺。从站立姿势开始，进入前翻滚的起始阶段。当上背部与地面接触时，你的姿势应该和卷起时一样。然后利用惯性踢出双腿，进行打挺。









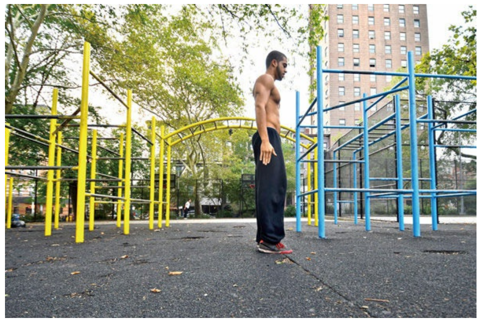


头打挺

翻滚打挺的一个变式是头打挺。谁说你必须用上背部着地进行打挺？通过少许练习，你就可以依靠头部做到打挺（你若能轻松做出头倒立，那么做这个动作明显容易一些）。我并不怎么推崇这个动作——它对产生爆发力收效甚微，并且更像一种杂耍而非严肃的训练动作。然而，若你是脖颈强壮并且富有冒险精神的人，可以尝试着做一做。







地躺摔跌

若想做更具活力的打挺，你应当尝试地躺摔跌。它本身是一个武术动作，指的是主动向后摔，上背部与肩部落地，之后立即利用爆发性的打挺反弹回站立姿势。这看起来很酷，但是务必谨慎尝试。起初，在柔软或有缓冲物的地面练习，并且在进行过大量训练前不要轻易尝试。





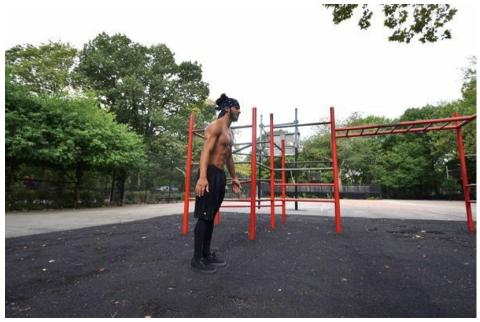












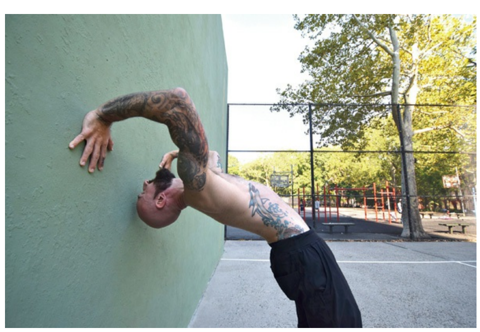
街舞中有一种粗暴的动作可用作打挺的预备练习。从本质上说，它就是地躺摔跌，即打挺回到站立姿势，再重复。练习的目标是能够有节奏且优雅地重复很多次。这说起来容易做起来难。如同头打挺一样，这个动作只用于娱乐，我并不建议你进行尝试。失误一次，或许就意味着脖颈受伤或者发生更糟糕的事情，懂了吗？

小空间练习

接下来是3项有效的速度练习与爆发性练习，你可以将其作为附加练习或者对自己的肌肉进行不同角度锻炼的练习，从而使你的训练计划更加多样化。它们全部都是单人练习，并且不需要任何装备。与技艺链的升级式练习不同，下述练习中的大多数都可以有节奏地高次数进行，并且能够很好地配合本书中其他任何技艺链中的练习。出于这种原因，它们也能在爆发力训练中作为热身或收尾练习。

桥弹

找一堵坚固的墙，在比较靠近墙面的地方背朝它站立。向后弯腰并将双手放在墙上，尽可能地弯曲双臂。等双臂充分弯曲后，快速将自己推离墙面以回到站立姿势。本练习可以极好地锻炼肩部与手臂的肌肉，使其适应打挺时的手部姿势。倘若你觉得这过于容易，可以移动到离墙面稍远的地方或者只用一只手完成动作。

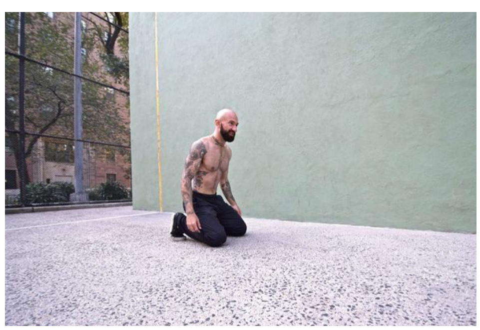






跪姿打挺

采用日式的跪坐姿势，小腿前侧与足背接触地面（下图中，阿尔做的是稍微容易的版本，即用脚趾而非足背接触地面）。双臂与躯干爆发性地向上弹，让你的整个身体上升到一定的高度（虽然高度很有限），借此将双腿从身体下方甩到前面来，以蹲姿结束动作。跪姿打挺是极佳的速度练习，并且能让人获得真正的打挺所需的那种髋部爆发力。在任何一份训练计划中添加几次这样的练习非常棒，尤其是当你觉得自己的动作变慢的时候。



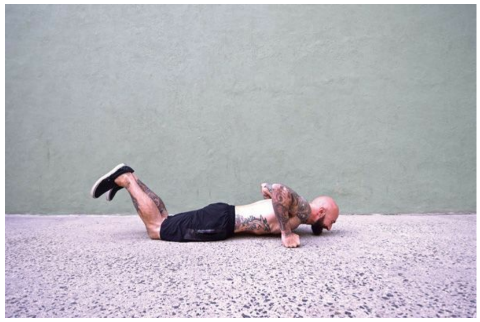


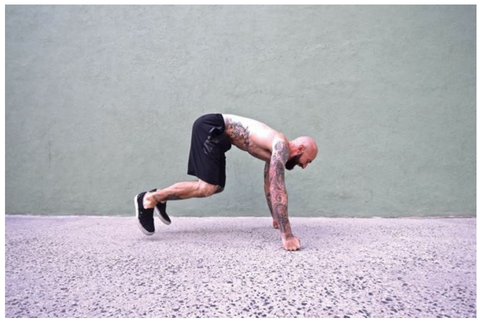




俯卧打挺

这是极为罕见的练习，但它是布雷特·哈特（Brett Hart）当年的最爱之一。面朝下趴在地上，双膝弯曲，用躯干与拳头支撑自己。双拳用力向下推，让身体升到足够的高度，从而将自己的双腿甩到身体下方，以站姿结束动作。用手掌而非拳头同样能够进行这项练习。它是经典打挺的另一个奇妙的变式。







熄灯！

在本章的开始，我提到了这么一个事实：大多数孩子——至少是大多数男孩——都曾经尽力尝试过打挺。实际上，是时候让更多的成年训练者尝试打挺，并将其作为自己的爆发力军火库中一种重要的武器了。

各个年龄段的训练者回避打挺的主要原因在于，他们认为自己无法做到这个动作。一些体重较小且幸运的人第一次尝试时就能做到，而其他人自认为做不到，因此退避三舍。倘若你也是这样，那么我要求你改变心态，不要再将打挺看作一个动作，而应当看作一系列技艺。其中一些技艺是精英级别的，而另一些则老少皆宜，几乎所有人都能做出来。若从头开始训练，你也能一路提高难度，最终骄傲地爆发性站立起来。

相信我，除了我，没有人在盯着你，也没有人关心你能否做到。在这

里，我改写了灵魂乐教父詹姆斯·布朗（James Brown）的一句歌词：“落到地上，再离开它！”很适合本章的内容，不是吗？



第七章 闪电般的运动技能

前翻

你自认为强大、有爆发力而且动作迅速吗？自认为矫健吗？自认为拥有强健的关节、极好的协调性以及理想的反应力了吗？

好吧，有个便捷的方法可以测试你是否真的如此。它不会占用你多少时间，也不需要任何特别的装备或科学测量仪器。只需要你跳起来，在空中向前完成一个完整的360°翻转，并且双脚落回原地。这个测试的结果非黑即白——做得到，你就是该死的爆发力训练者；做不到，你仍然有一段路要走。若你是后者，我希望能为你提供一些帮助。

我所描述的动作是前空翻。如果说有一种针对爆发力和敏捷性的标志性测试动作，那么这就是了——相信我，要想做出这个动作，你从脚趾到脖颈都要如钢鞭般具有爆发力。它朴素、古老、硬派并且不需要任何装备。但是，天杀的，它是一项只有拥有爆发性才能应对的技艺。好消息是，你可以变得极具爆发性，并且不管条件如何，你都能练习这项标志性的特技，就算你身材走形也没有问题。你需要做的是了解本章的知识以及逐渐进步。准备让你周围的人震惊吧。

分解前翻

让我们看看前翻技艺链中的一项高阶技艺——第九式，助跑前空翻。（这个漂亮的动作包含其他几式的许多组成部分。）分解这种空翻时，我们需要关注5个基本动作。

助跑

做助跑前空翻时，你只需要跑几步就足够了——对大多数人来说，助跑少于10步比较理想。超长距离的助跑或许对田径中的跳远有益，但是无法帮助你进行前空翻。无论如何，能够通过立停变为垂直惯性的水平惯性只有那么多。同样，你也不需要进行冲刺——稍快地跑几步就够了。速度太快的话，做立停会比较困难。

起跳

起跳容易被人们误解。在前空翻中，跳跃和向上的爆发力是不可或缺的，但你不要认为起跳时应当直直地向上跳。不是这样的，你要向前上方翻起。你可以设想自己的头部先翻过你能想象到的最高的墙。翻起时，双臂从头部开始往下摆，紧随其后的是躯干爆发性地做出仰卧起坐的动作。在爆发性地向前翻转时，你的身躯和手臂必须全部充分参与以产生翻转的惯性。打造这种惯性的最好练习之一本书已经介绍了，那就是打挺。是的，打挺中的翻转是不完全的（只有90°），而前空翻中的翻转是完全的（足足360°），但它们所用的肌肉是相同的。已经练过或熟练掌握了经典打挺的人肯定会发现，前空翻很容易做到。

团身

起跳（同时将身体向前甩出），接下来就是团身了。你可曾见过滑冰运动员旋转？有时，他们会将四肢收回以贴近身体，使旋转速度加快。若见过，那么你就见证了肢体内收是如何增加角速度的。这就是我们在空翻中紧紧团身的原因——团身使得身体更快地翻转，从而能及时地以双脚落地。团身主要与髋部和中段的爆发力有关。若你进行过爆发跳跃练习，现在应该能做出一个正确的团身——相信我，这是你所需要的。团身如此重要，以至于现代体操运动员仍然将前空翻称为“前团身”。



打开

一旦团身完成了它的使命，让你翻转了身体——双腿已经越过了头部上方，身体趋于水平——接下来你要做的就是打开双腿，伸直它们，准备落地。这需要一些速度，但并不需要真正的爆发力，此处最困难的地方在于把握时机。大多数新手都会假定后空翻比前空翻难，因为比较而言，人类更不习惯向后的动作。然而，我认为前空翻更困难，原因之一与视野有关。在后空翻中，翻转时你能够清楚地看到地面，因而身体与大脑可以判断打开的时机。但是在前空翻中，你几乎像闭着眼飞跃，必须依赖时机感（对时机的感知）——你的身体不得不记住地面在哪里。在团身到最大幅度（也就是双膝与胸部的距离已达到最小）的那一瞬间打开是一个不错的（但非完美的）经验法则。

落地

上述4个动作的终点就是落地。记住，这些动作并不是独立的——它们是连贯的，而且必须连贯。作为热身练习，大量的跳跃练习应当已经练就了你的落地反应，并强化了足部、踝关节和膝关节的骨骼与组织。此外，多加练习是我唯一能够为你提供的建议。是的，你将多次臀部落地，渐渐地又会因翻转过度导致双膝和双手落地。理想的落地并不容易做到。作家切斯特顿（G.K.Chesterton）曾经写道：“下落的角度数不胜数，然而只有一个角度能让我们站住。”（他说的对，现代体操运动员最有可能在哪里出错？落地！）然而，随着时间的推移，你终将完美地掌握翻转。

前翻技艺链

最简易的向前翻转的方式是什么？翻滚。因此，我们一开始要学的就是肩滚（第一式），它是最简单的向前翻滚的方式。手滚（第二式）要求你用双手引导自己翻滚，这能让手臂和肩膀承受一部分压力。这种压力在跳跃滚（第三式）中急剧增大，因为你的双手要在翻滚前接触地面，短暂地承受一部分体重。而倒立滚（第四式）是翻滚系列的最后一式——在开始翻滚前，强迫你用双手承受所有的体重（尽管只有一瞬间）。它通过这种方式继续强化你的身体。顺利完成上述翻滚后，你的手臂、肩部和背部将得到强化（因为它们在翻滚中要承受体重），而快速向前翻滚将不再使你眩晕或欲吐。



前空翻的最佳入门方式？海量的跳跃练习，宝贝

能够出色地做倒立滚后，你就已准备充分，能够练习背落前手翻（第五式）了。这个动作要求你奔跑并向前跳跃，进入前手翻动作，再将自己推起——如同标准的前手翻，区别在于你最后以双脚和臀部落地。从根本上说，这是大多数人第一次做前手翻时的落地方式——他们能够将自己推离地面，但并不能做出完整的翻转，因此不足以只用双脚落地。不过，通过长时间和大量的反复练习，你最终能够做到。等你能以双脚落地并站直时，就可以练习前手翻（第六式）了。正确掌握前手翻后（并

不是只做一次），你可以开始应对这个动作的完美版本——鱼跃前手翻（第七式）。鱼跃前手翻从本质上说就是双腿同步的前手翻。在标准的前手翻中，用一条腿发力要容易一些，而在鱼跃前手翻中你将均衡地用双腿发力。

掌握鱼跃前手翻后，你距离双手不接触地面的前空翻已非常近了。如同在前手翻中那样，最初，你需要反复练习一个不完全翻转的版本，即在助跑和翻转后以双脚与臀部落地，而非以站姿落地。这就是背落前空翻（第八式）。能够充分翻转后，你就能练习助跑前空翻（第九式）了。这是一座巨大的里程碑。之后，你所需的只不过是逐渐减少助跑的步数——当然，这绝对是一个巨大的飞跃——然后你将成为自豪的站立前空翻（第十式）表演者。不过，假使你足够精瘦，并且持续勤奋且渐进地练习基础爆发性动作（爆发跳跃和爆发俯卧撑），那么随着时间的推移，你终将学会前翻技艺链的最终式。

第一式肩滚

动作

● 开始下蹲。（将较强一侧的脚稍稍往前放或许能让你感觉舒服一些。）

● 下降身体时将手掌根部外侧置于地面——同样使用较强一侧的手。若觉得有帮助，你也可以将另一侧的手也放在地上。

● 继续缓慢地向着前下方下降身体，直到失去平衡。绷紧手臂以承受大部分体重。双腿摆动的同时，将双手朝头部上方抬起。

● 翻滚时，让绷紧的手臂和肩部引导你运动——头部向内收，避免碰到。

● 从背部的一侧翻到另一侧，尽量不要让翻滚方向发生偏移。

● 自然地以坐姿结束翻滚。

动作解析

对身体和其中的关节来说，肩滚是最简易的翻滚方式了。它是摔跌或受

身（常见于日本武术，如柔术和合气道）中的一种动作。因为起引导作用的上臂将身体的重量直接导向上背部，腕部、肘部和肩部在本动作中并不会承受压力。这项练习应当轻柔地进行。

降级

若不习惯，翻滚会让你觉得恶心欲吐。刚开始小心地将头部下降以贴近地面，这样能让翻滚变得容易一些。

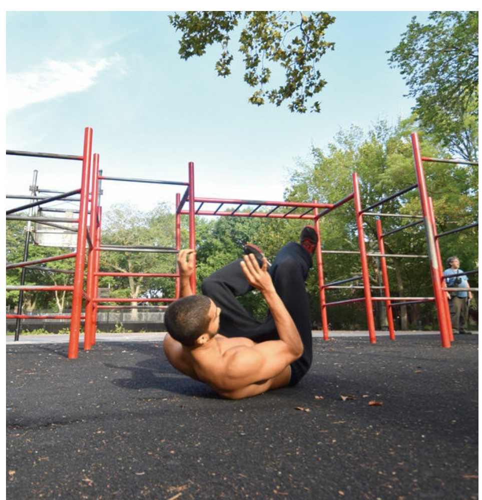
升级

能够以正确的姿势缓慢完成这项练习后，在保证安全的前提下加快速度。要保持动作的流畅——它应当是没有冲击力的。当你能够快速做这个动作后，在结尾处你可以利用惯性站起来。一些武术家会在翻滚过程中旋转身体，因此站立时能够面对相反的方向，也就是面对攻击他们的人。













第二式手滚

动作

● 双脚对称站立，开始下蹲。

● 下降身体时将双掌放在前方的地面上。

● 通过下蹲把躯干向下方带，继续缓慢地朝着前下方下降。伸直双腿，直到失去平衡，身体向前倾。绷紧双臂以承受大部分体重。

● 翻滚时，让绷紧的手臂和肩部引导你运动——头部内收，避免碰到。你的头部应当几乎不承受任何重量。

● 从背部的一侧翻到另一侧，尽量不要让翻滚方向发生偏移。

● 自然地以坐姿结束翻滚。

动作解析

在手滚中，你需要让手臂承受正在翻转的身体的重量。而这种形式的翻滚虽然只是以一种轻柔的方式进行的，但也开始需要将双手作为杠杆来控制身体了。更高阶的翻滚练习将逐渐让上肢受到更多的压力。

降级

在新手看来，翻滚或许显得可怕。让头部有控制地下降、绷紧卷曲的躯干（让腹部绷紧）以及使用柔软的表面（草地、地毯等），这些都是能让翻滚显得较为容易的小窍门。

升级

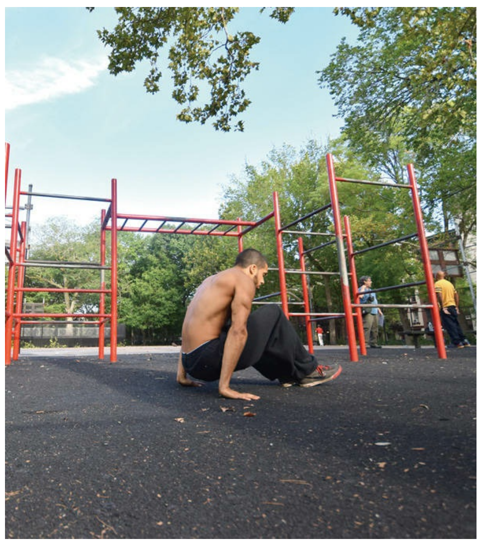
在最简易的手滚中，头部紧紧地向内蜷缩以获得保护，而双手和上背部在动作开始时承受体重。为了提高练习的难度，让双手承受更大的压力，让上背部只在最后一瞬间受力。











第三式跳跃滚

动作

- 双脚对称站立，向前弯腰，双掌朝地面伸出。

- 身体下降时双脚跳起，让身体向前落，同时让双掌接触地面。

- 双脚刚刚离地时，双掌着地，此时双臂基本保持笔直。你基本上是依靠双掌来阻止自己摔落到地面的。

- 弯曲绷直的手臂，在翻滚过程中引导你运动——头部内收，以免碰到。你的头部应当几乎不承受任何重量。

● 背部着地，尽量不要让翻滚方向发生偏移。

● 自然地结束翻滚。到此，你应当已经有足够大的惯性，能够一路翻滚到以站立姿势结束动作了。

动作解析

这种翻滚练习可能看起来不太像倒立，然而对不经常翻筋斗的人来说，这能有效地教他们的大脑习惯身体翻转的动作，进而能够尝试更困难的技艺。现代体操运动员常常通过向上跳并向前俯冲（即俯冲翻滚）来学习跳跃滚。然而，在跳跃滚中，你主要通过向上跳而非向前跳来产生爆发力。

降级

将双掌紧紧按在地面上再开始跳跃，这样能够降低对上半身爆发力的要求。

升级

在双脚离地的瞬间，你的双手离地面越远，这项练习就越有弹震性，也就越困难。

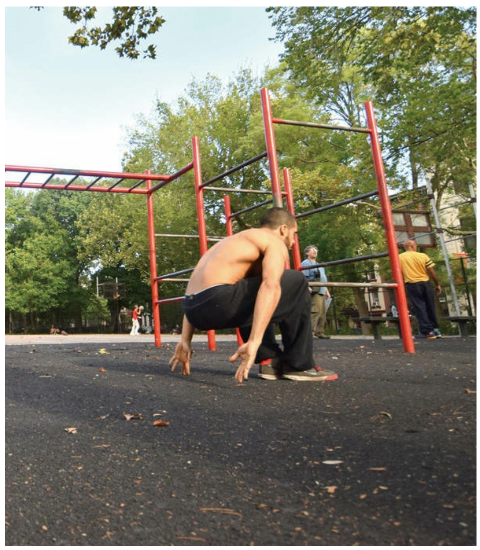












第四式倒立滚

动作

● 跨步站立，较强的那条腿在前。将双掌放在地面上，然后抬起后面那条腿。

● 用在地面的那只脚发力，将自己向上推，另一只脚向后上方摆动。在运动过程中，让躯干变得竖直。

● 利用推动和摆动产生的惯性将双脚带到躯干上方。双脚甩上去后，伸直双腿，直到全身笔直地处于倒立姿势。

● 你并不需要保持倒立姿势。在开始落下的时候，双臂弯曲，躯干卷

曲。

● 让你绷紧的手臂在翻滚过程中引导你运动——头部内收，以免碰到。你的头部应当几乎不承受任何重量。

● 背部着地，尽量不要让翻滚方向发生偏移。

● 自然地结束翻滚。到此，你应当已经有足够大的惯性，能够一路翻滚到以站立姿势结束动作了。

动作解析

在前翻技艺链中，这是最后一个翻滚动作。为了将双腿踢到躯干上方，你需要一些爆发力。你也开始发展扎实的手臂力量，而这正是前手翻所需的。

降级

为了使这个动作变得容易一些，双臂由始至终保持弯曲，这样就不需要进入倒立姿势了。

升级

开始时，双手离地，并且在手掌与地面接触前的一瞬间将双腿向上踢。

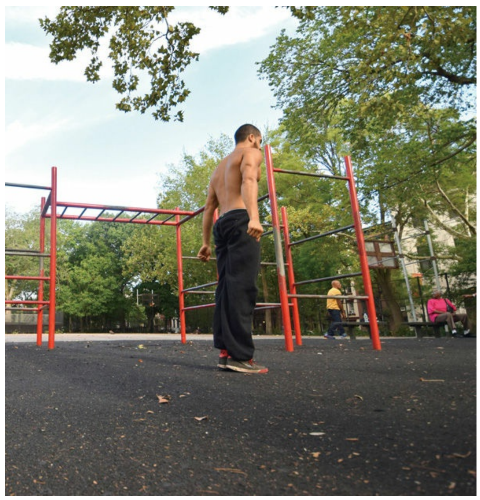












第五式背落前手翻

动作

● 往前跨一步以获得惯性，双手上举，用较强的那只脚蹬地。

● 让躯干下落，同时让双掌落向地面。在双掌与地面接触时，用力起跳，并摆动较高的那条腿。

● 双脚刚刚离地的时候，双臂基本保持笔直。你基本上是依靠双掌来阻止自己摔落到地面的。

● 利用跳跃产生的惯性将双腿带到躯干上方。

● 利用向前的惯性带动身体翻转过去。翻转时，注意头部内收，躯干卷

曲，并将双手向上甩离地面。

● 双手离地后，你的脚底应当是与地面最早接触的身体部位。

● 你的双脚应该快速发挥缓冲作用，然后让臀部、手臂和背部也接触地面。

动作解析

现在，你与前手翻只隔一层窗户纸了。而若希望掌握前空翻，前手翻是需要学习的至关重要的动作。本练习看起来如同不完全的前手翻，让人学会倒立后身体翻转的第一个阶段的动作。不过，这个动作对上半身的爆发性没有多少要求，即使很弱的人也能练习。

降级

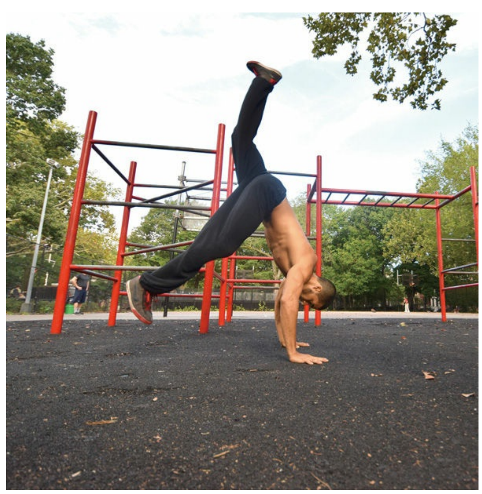
开始练习这个动作时，训练者可能会先以臀部或背部落地，而不能先用双脚落地以起缓冲作用。如果你是这样的，仍然能练习这个动作直到获得进步，但是你绝对需要在地面铺一些垫子。（发挥你的想象力吧，枕头、橡胶垫、沙发垫甚至床垫都可以。）

升级

随着逐渐进步，你将开始产生足够大的惯性，让你在双脚落地后能够坐在地上。这很好，你可以将这种“后坐前手翻”视作背落前手翻和前手翻之间隐藏的一式，并反复练习，直到超越它。













警告！韦尔蒂卡尔（Vertical）是一位特技大师，即使在坚硬的地面上，他也能安全地做这个动作。新手显然应当用一些垫子来保护自己

第六式前手翻

动作

- 助跑以获得惯性。

- 较强的那只脚蹬地，立停。（这比用双脚立停容易一些，因为如同前

两式一样，你能够同时将后面的那条腿向上摆起。）

● 较强的那只脚用力蹬地以离开地面，让躯干下落，同时双掌落向地面。另一条腿应当在身后向上摆动以协助翻转。

● 双脚刚刚离地时，双掌落地，双臂轻微弯曲。你基本上是依靠双掌来阻止自己摔落到地面的。

● 利用起跳产生的惯性将双腿带到躯干上方，进入屈腿的倒立姿势。

● 不要保持倒立姿势，而要利用向前的惯性翻转过去。

● 通过伸展双臂和双手将身体抬高。

● 双脚落地时，继续向前拉动自己的躯干。若有需要，你可以向前走几步以稳住因惯性向前冲的身体。

动作解析

许多体操专家将前手翻视作前空翻发展过程中的关键阶段——它的确是，不过它本身也是一项非凡的爆发性练习。能够做到前手翻的人都拥有水平极高的基础技巧，比如助跑、立停、跳跃、爆发性地推（推起上半身）、翻转和落地等。

降级

以较低的蹲姿落地会简易一些，因为这样需要的翻转幅度比较小。最初，你可能还会向后坐在地上。

升级

为了升级并增大你的翻转幅度，不再以较低的蹲姿落地，而以更为伸展的姿势落地。这是翻转能力提升的绝佳证明。避免翻转过度或不足，并且学着稳稳地落地，不需要用脚步进行调整。



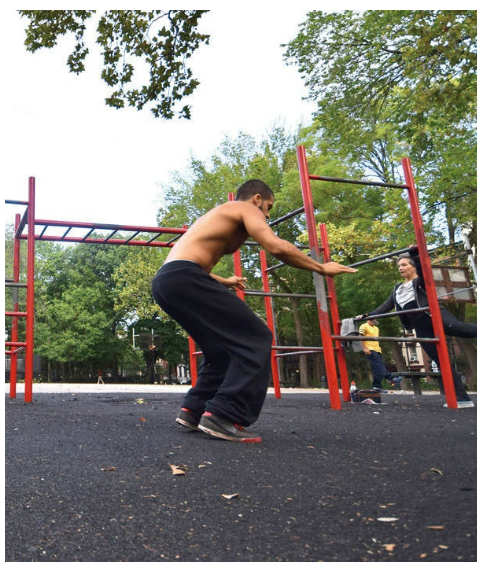




第七式鱼跃前手翻







第七式鱼跃前手翻

动作

● 助跑以获得惯性。

● 立停，同时向下甩双臂。

● 双脚用力蹬地以离开地面，让躯干下落，同时让双掌落向地面。

● 双脚刚刚离地时，双掌落地，双臂轻微弯曲。你基本上是依靠双掌来阻止自己摔落到地面的。

● 利用起跳产生的惯性将双腿带到躯干上方。

● 利用向前的惯性将身体翻转过去，通过伸展双臂和双手将身体抬高。

● 双脚落地时，继续向前拉动自己的躯干。若有需要，你可以向前走几步以稳住因惯性向前冲的身体。

动作解析

掌握了有助跑的前手翻（第六式）后，下一步就是尝试鱼跃前手翻了。在前手翻中，你需要用较强的腿来蹬地，有时也以双脚分开（或不对称）的姿势落地。而在鱼跃前手翻中，你需要用双脚进行立停（跳跃），并且对称地以双脚落地——这需要的全身爆发力要大得多。

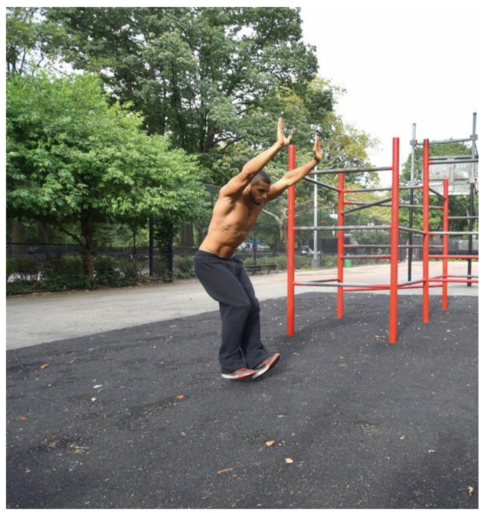
降级

假如从前手翻升级到鱼跃前手翻对你来说太难了，那就先试试背落式鱼跃前手翻吧。在地上放一些垫子，双脚并拢做鱼跃前手翻，但是以背部落地的姿势结束动作。

升级

逐渐减少助跑步数可以提高难度。最终的完美版本是以站立作为动作的起始姿势——同样，你也能学习从站立姿势开始做前手翻。然而，这需要巨大的爆发力，并且不是做到前空翻所必需的。

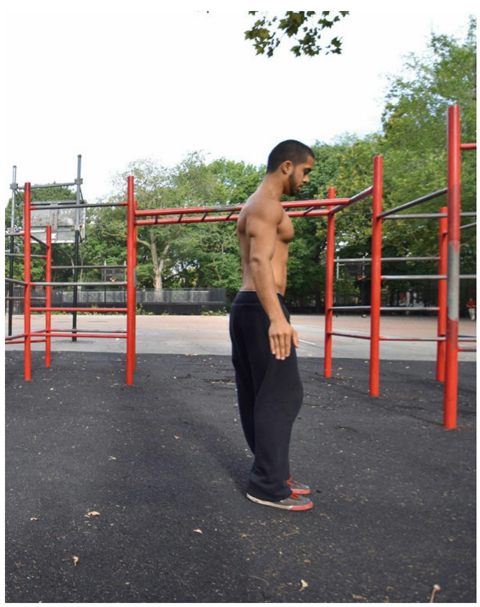












第八式背落前空翻

动作

● 助跑以获得惯性。

● 立停，同时向下甩双臂。

● 用力起跳，同时继续向下甩双手，髋部弯曲，将卷曲的上半身向下拉。

● 立即将双膝拉到胸口（这样的团身动作有助于翻转）。

● 翻转后开始伸展双腿（这有助于你的双脚比后背更早接触地面，从而保护脊柱。即使地上有垫子，你也应当尽量避免以后背平平地落地）。

● 你的脚底应当是与地面最早接触的身体部位。在臀部、手臂和背部与地面接触前，双脚应快速地发挥缓冲作用。用双手向下触碰地面同样有助于缓冲。

动作解析

对大多数人来说，不论怎样严谨和恰当地升级，在学习前空翻的过程中都会有以臀部落地的时候，而且这种情况会持续很长时间。翻转进入站立或半站立姿势需要足够大的爆发力，而这种爆发力需要时间来积累和获得。将背落前空翻作为“遗失的一环”，认真地练习吧。

降级

我一向提倡使用最少的器械进行训练，然而这项练习明显是个例外。开始练习的时候，你应当始终使用大量垫子来保护自己的脊柱。将一块厚床垫拖到地上是一个很棒的选择。

升级

最初，你将更多地以臀部落地，而较少以双脚落地。渐渐地，落地时你的重心将落在双脚上，直到你能够以半蹲的姿势落地，再向后坐在地上。能够持续以半蹲姿势落地后，你就可以将垫子拿走，并前行到第九式了。













警告！韦尔蒂卡尔是一位特技大师，即使在坚硬的地面上，他也能安全地做这个动作。新手显然应当用一些垫子来保护自己

第九式助跑前空翻

动作

● 助跑以获得惯性。

● 立停，同时向下甩双臂。

● 用力起跳，同时继续向下甩双臂，髋部弯曲，将卷曲的上半身向下拉。

● 立即将双膝拉到胸口。团身越紧，你就翻转得越好。

● 翻转后快速将双腿甩到身体下方。

● 前脚掌落地，双膝稍微弯曲以缓冲。若有需要，你可以向前走几步以稳住因惯性向前冲的身体（若翻转幅度不够，你甚至需要后退几步）。

动作解析

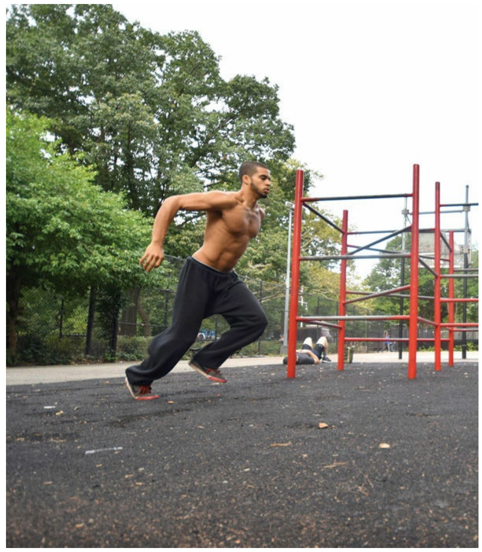
本技艺链的最终式，也就是助跑前空翻最难的变式——前空翻——是从站立姿势开始做的。而作为预备练习，助跑前空翻明显容易一些，因为哪怕只有几步的助跑也能增加翻转所需的向前和向上的惯性（通过立停产生，）。在跑酷和武术等形形色色的自重运动中，这项练习都算得上“绝招”，而任何掌握了这个动作的人都应当为自己的成就自豪得要死。

降级

如同练习背落前空翻那样，我建议你为了克服恐惧而使用垫子——先是床垫，之后是橡胶垫、枕头以及其他比较薄的垫子。这么做部分是出于安全的考虑，但更多的是从心理上帮助你抵抗对摔倒的恐惧。最终，你必须移走所有的垫子，试着在草地上练习（如果可以的话）。

升级

通过减少助跑步数来进行升级，这将迫使自己的身体产生完成翻转所需的爆发力。











跑得太远或太快都可能让你无法跳到翻转所需的最大高度。保持中速即可

最终式站立前空翻

动作

● 站立，足间距稍小于肩宽，双臂抬起，高过头顶。

● 开始时，踮起脚以产生一些额外的“弹力”。

● 弯曲膝部和髋部，使身体下降；双腿向上爆发性地抬起，同时让躯干和手臂往下落。

● 向上的腿部运动与向下的躯干和手臂运动相结合，将使身体在半空中翻转。

● 双脚离地后，你应当即刻将双膝拉到胸口。团身越紧，你就翻转得越好。快速是完成站立前空翻的秘诀。在下降过程中，你的双手可能会碰到小腿前侧——一些人甚至握住小腿或膝盖以加大团身的幅度。

● 翻转后，快速地将双腿甩到身体下方。

● 前脚掌落地，双膝略微弯曲以缓冲。若有需要，你可以向前伸出手臂以保持平衡。

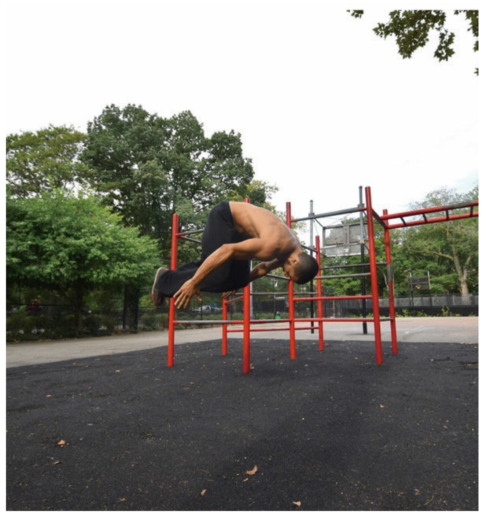
动作解析

没错，站立前空翻就是出类拔萃的爆发性动作。对任何渴求实用速度、敏捷性与爆发力的人来说，它就是“超级练习”。在站立前空翻中，你的实用速度和敏捷性等都受到了考验，因为它需要跳跃速度、（团身时）髋部和腰部的爆发力、手臂速度以及（落地时）吸收冲击力的能力。是的，在尝试后空翻前，最好学习前手翻，原因很简单：反向的头朝下的翻转动作更可怕。然而，站立前空翻确实是要求更高的爆发性动作，不仅在技术方面如此，在纯粹爆发力方面也如此。在助跑前空翻（第九式）和站立前空翻之间同样存在一道鸿沟——后者需要惊人的速度。为了跨越这道鸿沟，不要不好意思使用垫子来练习站立背落式前空翻这种变式。也就是说，你要练习先双脚落地，再向后坐在地上。最后，做到站立前空翻的方法只有一种，那就是不断练习简易的变式，直到你在做这些动作时快如闪电。因此，去练习吧！













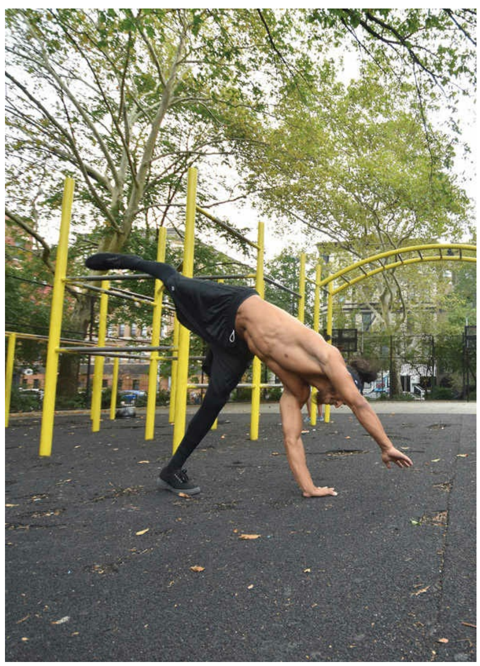
超越

至少掌握了本技艺链中前面九式的人可以考虑练习一些特技动作，而能否做到也取决于他们掌握后翻技艺链的程度。下面的这些动作对增加爆发力并不是必需的——它们真的只是炫耀技术的小把戏——然而一些人为了扩展自己的特技才能而对它们兴致勃勃。倘若你希望尝试组合动作，那么最好多学一个翻转动作——侧手翻。侧手翻与车轮翻极为相像。然而，在车轮翻中身体完全在侧向翻转，而在侧手翻中身体有轻微的扭转，使得你在动作结束时面朝自己原本所处的位置。

侧手翻

在特技动作中，侧手翻的重要性显而易见，因为它能改变你身体的朝向：动作开始时面朝前方，结束时转了180°。这能将向前的惯性变为向后的惯性，有利于做接下来的后空翻或后手翻。

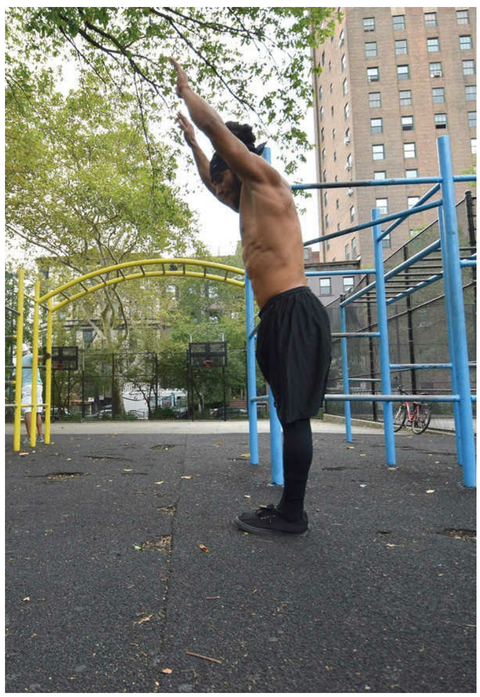












掌握了侧手翻这个小把戏后，你可以这样组合你的动作：

● 侧手翻到后手翻；

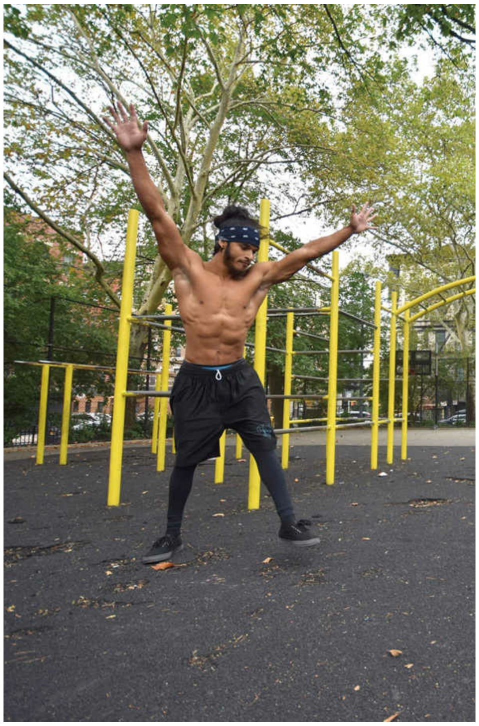
● 侧手翻到后空翻；

● 侧手翻到后手翻，再到后空翻。

还有很多这样的组合。另一种有意思的组合在思路上略有不同，那就是从倒立姿势开始翻滚进入前空翻。这样的组合动作给人的感觉完全不同，然而它或许能吸引倒立爱好者：若有充足的空间，那么几乎没有什么比倒立后进行前空翻更酷的了。

车轮翻

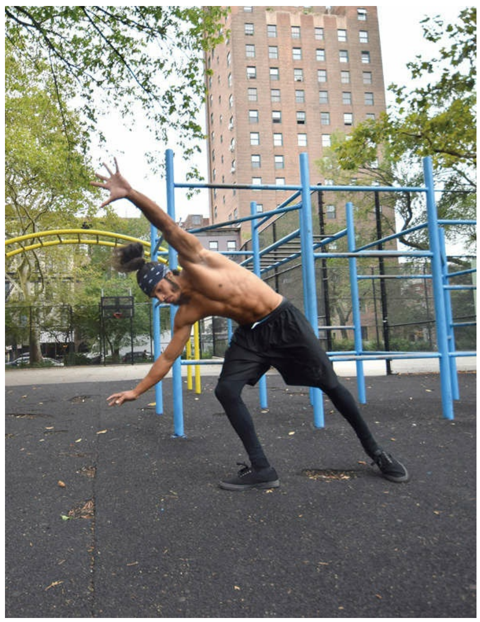
可以将车轮翻看作升级到侧手翻的基础变式。它和侧手翻都是很好的预备练习，可以加入任何人的爆发力训练计划中。正如空翻能够增大身体前后向的翻转爆发力，车轮翻和侧手翻能增大侧向的翻转爆发力。





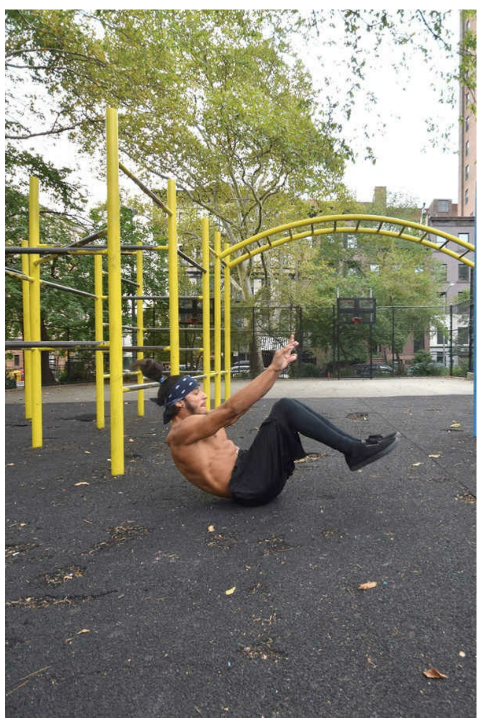


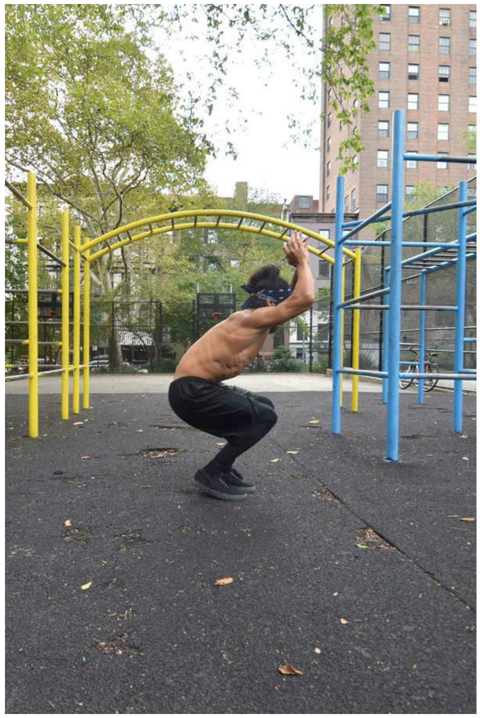


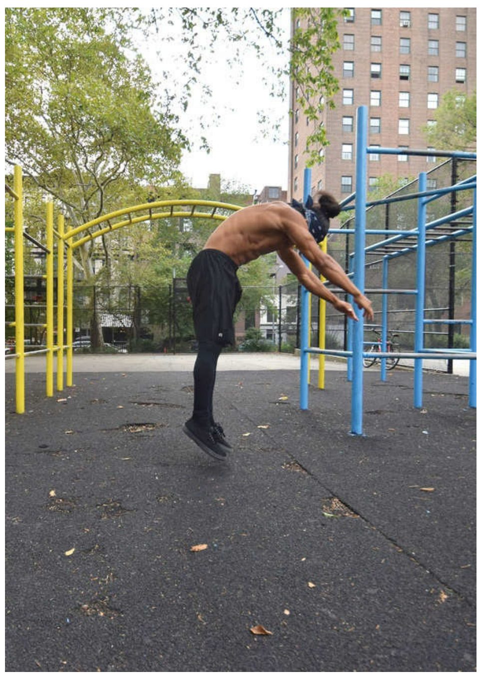


要单纯从技巧上超越前空翻是一项艰巨的任务，不过也是能够完成的任务——这条路会引导你开始练习复杂而不对称的空翻动作，进而应用于杂技、街舞和某些类型的武术中。



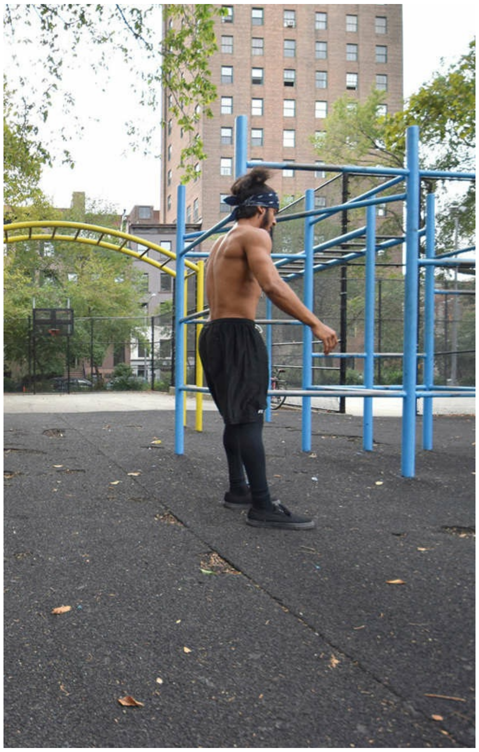












一旦掌握了许多自重技艺，你就能充分发挥创造力来打造属于你自己的组合动作了。我个人喜欢从倒立姿势开始爆发性地做前空翻

记住，这些高阶的空翻动作需要惊人的技能。自然，做这些动作的人大多极具爆发性，甚至如野兽般强大，但这并不代表从前空翻升级到这些动作能够让你身体的爆发性急剧增大——倒是能够提高你的协调性。你若感兴趣，可以尝试练习这些动作。然而，如果爆发力才是你所追求的，就不需要超越前空翻，而只需反复练习它并持续改善姿势和加快速度，同时在基础的爆发跳跃练习和爆发俯卧撑练习上不断进步。



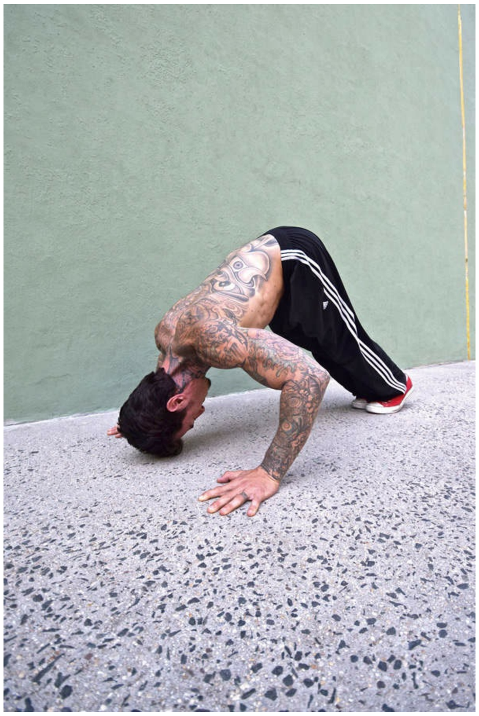
在后空翻动作的前期加入扭转可以增大爆发力和提高难度，同时能用到更多的肌肉

小空间练习

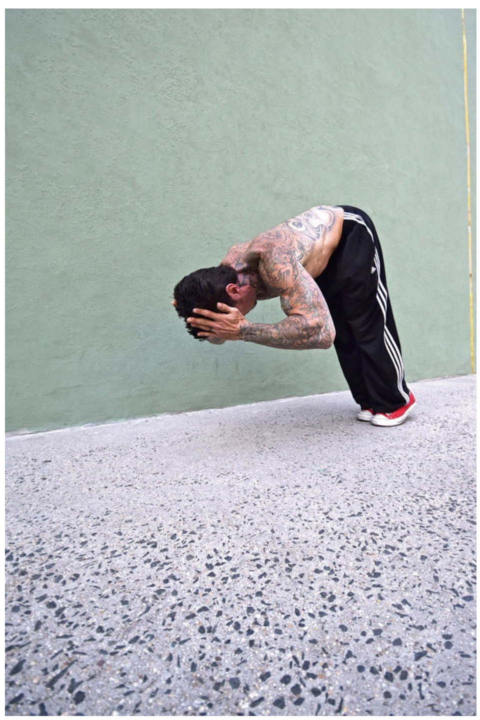
接下来是3项有效的速度练习与爆发性练习，你可以将其作为附加练习或者对自己的肌肉进行不同角度锻炼的练习，从而使你的训练计划更加多样化。它们全部都是单人练习，并且不需要任何装备。与技艺链的升级式练习不同，下述练习中的大多数都可以有节奏地高次数进行，并且能够很好地配合本书中其他任何技艺链中的练习。出于这种原因，它们也能在爆发力训练中作为热身或收尾练习。

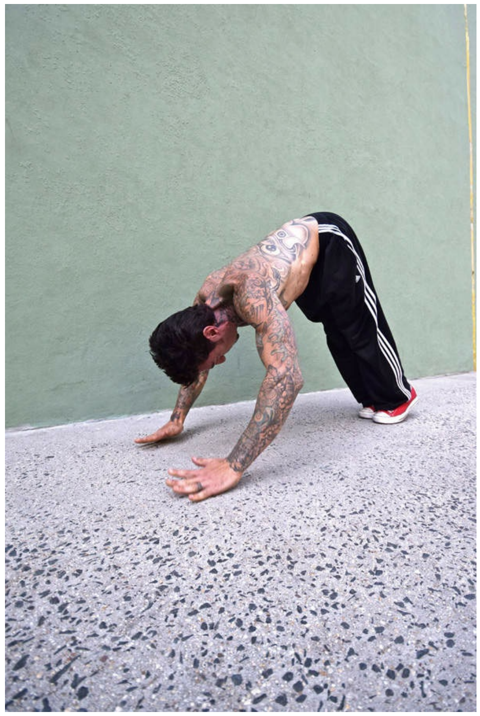
投地俯卧撑

向前弯腰，双掌置于地面，就如同准备做屈体俯卧撑那样。弯曲双臂，直到头顶轻轻接触地面，之后爆发性地伸直双臂，力度应大到足以将双手推离地面（从某种意义上说）。双手离地后，在身体落下并不得不用手“接住”自己前快速拍打头顶。这能够锻炼爆发性推力——它正是前手翻所需的。





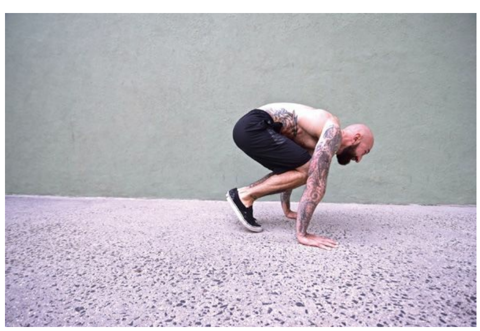




蛤蟆蹬

在俯卧撑姿势中，将双膝爆发性地拉向胸口，之后立即将它们推回去并伸直，回到起始姿势。从本质上说，这是一项俯卧团身练习，也极好地示范了如何高次数地进行小空间练习以获得有氧运动的效果。



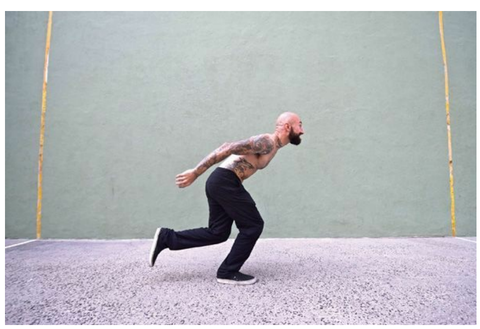


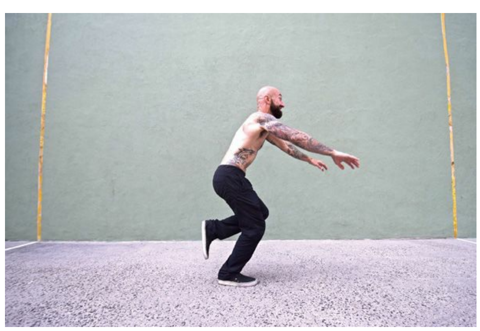




单腿跳

对已经掌握单腿深蹲的强大的兄弟姐妹们来说，一条腿抬起，另一条腿下蹲再跳起来的单腿跳是理想的练习。你可以一路下降到手枪式的深蹲姿势，但要在最低点停顿一下。这个动作的好处极多，比如提高协调性和落地平衡性，强化踝关节，等等。







熄灯！

我能估算做得出标准引体向上的人有多少，却估算不出做得出前空翻的人在训练者中的比例。即使在综合格斗者、专业橄榄球运动员或篮球运动员那样超强的家伙中，这个比例也太小了，几乎可以忽略不计。这个动作需要的爆发力、实用速度、敏捷性和技能都是非同寻常的。

若你希望成为掌握前空翻的极少数的高手之一，你就能做到。你或许需要很多年时间方能达到目标，或许能比较快地达到目标。除非亲自训练你，否则我无法了解你的进步程度。不过，我能郑重地向你承诺——做到这个动作后（不论能否做其他动作），不论到哪里，你都是最具爆发性的人之一。然而，这需要时间，也需要你全身心地投入。

许多希望成为自重技艺大师的人——潜在的超人们——都在浪费自己的时间去考虑训练计划、阅读与训练相关的书刊并在网络上四处寻找相关的信息。若你省下那些时间，并将它们用于前翻技艺链的训练上，结果将如何？或许在数年之前，你的理想就实现了！

现在你还在等什么？

第八章 终极敏捷性

后 翻

说到敏捷性，普通人的脑海中只会浮现一个动作——后空翻。在好莱坞的电影中，不论何时，为了体现一个角色的灵活性，他所做的第一件事就是进行后空翻或者某种后手翻。屏幕上的这些动作向来能给孩子们留下最深刻的印象。而在体操课中，学生们首先询问的动作就是后空翻。想要成为最具爆发性的训练者？你必须学会后空翻，宝贝！

为什么？实际上前空翻更困难，并且需要更大的爆发性。在我看来，向后跳向看不到的空间正是后空翻被神化的原因。我们这个物种继承了猎人祖先们的立体视觉：只有向着前方才能让我们真正感觉舒服。因此，我们向前走、向前跑、向前推。喜欢跳起来并向后翻转？你有病吧？

好消息是，你不用发疯就可以尝试这个动作（暂且不提掌握它）。你需要的只是一步一个脚印地练习，并让身体慢慢地适应。在本章中，我将为你提供你所需要的一切。

后空翻可以为你所有！

分解后翻

通向后空翻的技艺多种多样，而它们唯一的共同点是向后翻转。于是不可避免的，我们有许多技艺可介绍。因此，我将概括一些基本的要点，让你高效地掌握整条技艺链，而不是只关注位于技艺链末端的站立后空翻。和前面几章一样，这一章的大部分内容是基础练习，假如你曾练过上一章起始部分的那些东西，就能省不少力气，因为它们同样适用于后空翻——前空翻和后空翻是特技姊妹花。

跳得高一些

跳得越高，完全翻转就越容易。简单说就是，你需要进行大量的爆发力训练，爆发跳跃练习就是你的最佳选择。

强化脊柱

在后翻技艺链中，后手翻是一个重要的组成部分。从很多方面来看，它都能被视作经典桥动作的爆发性版本——脊柱快速地向后弯曲，从而让双掌击打地面。这需要脊柱及其深层组织的力量以及韧性，而要获得这些素质，最佳方式是进行大量的桥练习，也就是练习顶桥和静态的桥。除了锻炼脊柱，桥（尤其是蜥蜴桥这样的单臂桥变式）同样能够锻炼肩部，使它们适应猴子翻转（第六式）的要求。进行这些练习将使这些部位真正从容地应对它们在猴子翻转中遇到的怪异的发力角度。



单臂桥能够强化你的手臂、肩部以及脊柱，为单臂猴子翻转做充分的准备



蜥蜴桥更困难：抬起一只手臂和一条腿，让躯干与另外的手臂和腿承受更大的压力



看看后手翻的分解动作你就明白为什么要熟练掌握桥，再尝试后面的练习了——除了桥，中间这个动作还能让你想到别的吗

强化双臂和双肩

掌握后空翻前，大多数人需要首先精通后手翻。后者真正地将双手与双肩暴露在巨大的压力下，因此你应当通过下述动作让它们逐步适应：

- 基本俯卧撑；
- 爆发俯卧撑；
- 自由倒立；
- 靠墙倒立；
- 倒立撑。

猴子翻转（第六式）要求单臂在一瞬间支撑全身的体重。若撑不住或者关节疼痛，你最好先进行以单臂倒立为目标的倒立练习。在这些预备练习中，仅仅完成一两次动作还不够，因为你的肌肉、关节、软组织甚至骨骼都需要时间来适应压力。给它们所需的时间以及持续的锻炼，它们才能胜任这项工作。





拥有强大的肩部和手臂力量是完成后翻技艺链必不可少的前提条件。若不能静态地用手臂支撑起身体，你又怎么能期待爆发性地支撑起身体呢

强有力地团身

在体操中，后空翻有着“后团身”的别称，这自有其原因。为了双脚落地，你需要双膝向上拉的团身来增加角速度，以便翻转到位。掌握团身的最好方法是什么？是进行爆发跳跃技艺链的练习。

学会落地

后空翻对双脚、双膝和髋部有不小的冲击。在尝试更难的动作前，你的下半身必须适应这种冲击——同样，大量的跳跃练习有助于你适应。若在落地方面有问题，你可以练习一项更特别的技艺，那就是深度跳跃。它并不是要你从平地跳上箱子，而是从站在箱子上开始，（向前或向后）跳下，然后立即跳上去。这能极好地锻炼关节和神经系统，使其适应落地。



美国海军陆战队队员在福斯特营地进行深度跳跃训练

后翻技艺链

最终做到后空翻——或者说仅仅是后手翻——最关键的因素是从极为简易的动作出发。记住，从第一天起就尽可能地自信并且成功地完成计划，之后逐渐提高能力。本技艺链以向后翻滚为起始，它能让人的大脑和其中的前庭系统习惯向后的翻转，而且这个动作也是简单并且相对安全的。最初练习的是后向肩滚（第一式），顾名思义就是肩部着地向后翻滚。在第二式后向手滚中，双手参与动作，这就将一部分压力转移到双臂和双肩上。



习惯了向后翻滚后，以桥姿势为起始，踢一堵墙或类似的牢固物体以带动身体翻转（即第三式桥踢翻），这样能进一步提高难度。这项练习让双臂更多地参与动作，并且在很多方面接近后手翻——那就是我们的目标。

在这个阶段，大多数人会发现向后翻转的趣味，但是仍然缺乏向后跳起

并以手撑地的信心。接下来的三式是猴子翻转的各种变式，意在让你逐渐拥有做后手翻的能力。首先，你从侧面做简易的猴子翻转，即猴子侧翻转（第四式）。之后是在头部正上方向后踢的猴子翻转，即猴子后翻转（第五式）。此后，你将最终以双手离地为起始姿势做猴子后翻转，这就是标准的猴子翻转（第六式）。



标准的猴子翻转稍微改变一下角度，就成为后手翻（第七式）。这是本技艺链升级过程中的重要一环，并且也是一项真正的成就——它本身就算一个了不起的动作，而且一般来说，没有良好的后手翻基础，你不可能做出后空翻。在继续前行前，你应当出色地掌握了后手翻——跳得高、有爆发性并且自信。有一种方法可以确保你达成目标，那就是练习单臂后手翻（第八式），虽说这一式并不是非做到不可的。



四点后空翻（第九式）本质上是一项过渡练习，能够将你从后手翻带到（不用手的）后空翻。在经典的后手翻中，你的双手在跳起后接触地

面，随后双脚接触地面。为了更进一步，你必须翻转得更快（这需要开始练习将双膝向内弯曲），同时试着尽可能晚地将双手放下。然后，随着能力的提高，你的双脚将在双手触地后立即与地面接触，最终与双手同时落地（因为四肢同时落地，所以这个动作叫四点后空翻）。

掌握四点后空翻后，双脚将逐渐比双手先落地。一般来说，只有紧紧地团身以增加角速度才能出现这种情况。（你可曾见过滑冰运动员旋转？他们将四肢向内收时，旋转速度似乎会加快。这里所用的原理是相同的——若在翻转中弯曲双膝，你的翻转速度将加快，而这就是我在“爆发跳跃”那一章如此强调团身这个技巧的原因之一。）双脚先与地面接触后，原则上说，你就到达了最终式——站立后空翻。通过持续不断的练习，你将能在双手完全不与地面接触的情况下完成这个动作。

第一式后向肩滚

动作

● 站立，一只脚靠前，蹲下。

● 脊柱向后弓起，轻轻以臀部着地。如果觉得合适，你可以将靠后的腿滑到身后。

● 用较强的腿发力推以增大向后的惯性，帮助身体向后翻滚。

● 较强一侧的肩部着地时，双腿向上摆过头部。头部保持向内收的状态。

● 肩部离开地面并且双腿接近后方地面的时候，着地的手臂用力，引导自己重新站起来。

● 双脚接触地面时，试着利用惯性自然地完成翻滚，进入站立姿势。若有需要，你也可以用双手推动来帮助起身。

动作解析

这种后向翻滚最适合初学者，因为它的冲击力极小，能够保护头部与颈部。这与日本一些武术中的后向翻滚（后受身）相似。正确练习的话，它应当看起来与向前的肩滚相似，只不过方向相反罢了。

降级

基础而简易的翻滚有许多种，后向肩滚只是其中比较常见的一种。你可以根据个人需求做出降级式调整，其关键在于保持头部内收，并且为了保护关节，翻滚时与地面接触的不应当是颈部，而是手臂和肩部。

升级

已经掌握上面提到的要点，能够缓慢进行这项练习时，随意加快速度。不要担心在本阶段过于“爆发”，它只是一项预备练习而已。













提示：不要以头部和颈部触地的方式直接向后翻滚，而要以肩部接触地面

第二式后向手滚

动作

● 双脚对称站立，下蹲。

● 脊柱向后弓起，轻轻以臀部着地。

● 向后翻滚，将双腿带过头部上方。同时手掌经过头部两侧直到接触地面，手臂发力推。

● 在翻滚过去的同时，手臂绷紧以引导你运动——头部内收，避免碰到。你的头部应当几乎不承受任何重量。

● 背部着地，尽量不要让翻滚方向发生偏移。

● 自然地以坐姿结束翻滚。双脚与地面接触时，双手向上推，进入蹲姿或站姿。

动作解析

与前向翻滚类似，后向翻滚存在的首要目的是使人的神经系统习惯快速的360°翻转。同样，如同前向翻滚那样，掌握了最基础和最轻柔的翻滚

动作后，下一步就是用上肢控制翻滚了。

降级

初学者可以让手臂较少发力，将它们绷紧但是充分弯曲，仅仅用来控制动作并保护颈部，身体完全依赖惯性翻转。

升级

在翻转中，使双臂越来越多地发力就是升级的方法。最终，你将以半推的动作将身体撑起，直到站立，从而让手臂承受比之前大得多的体重。更自信的训练者可以进行跷跷板练习：后向手滚后立即进行前向手滚，重复数次。肩滚和后向肩滚以及其他许多翻滚和空翻动作都可以这样组合。你还可以进行混搭，比如将肩滚和后向手滚组合起来练习。

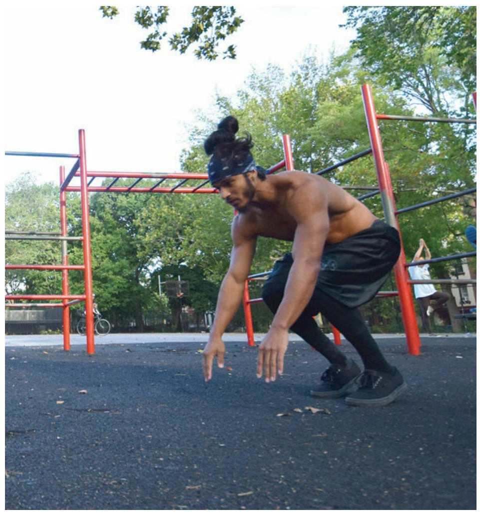












第三式桥踢翻

动作

● 仰卧，脚趾靠近牢固的垂直支撑物，比如墙壁、柱子或杆子等。双膝充分弯曲。

● 双掌置于耳侧，指尖指向脚趾，手肘朝向上方。

● 用手臂和腿部的力量将自己推起来，呈标准的桥姿势。

● 抬起一只脚，紧紧地抵在支撑物上。

● 脚用力（但要有控制）地蹬支撑物，直到另一只脚离开地面。将那只脚拉到髋部上方。

● 保持手臂绷紧，抵在支撑物上的那只脚继续发力，直到双腿翻过躯干上方。

● 在双手仍与地面接触时先一只脚落地，再放下另一只脚。注意，不要用脚尖踢地面。

动作解析

大多数人的身体没有做好用手支撑着向后翻转的准备——他们的肩部、肘部和腕部不能承受突然出现的压力，而且大脑与其中的前庭系统对360°的翻转非常陌生。而这项简单的练习能够解决所有这些问题。若后手翻让你胆怯，那么这一式就是你的良药。

降级

脚踩着一个物体的顶部（比如床面，而非墙面）发力蹬能够将本动作变得容易一些。物体越高越好。而把脚放在台阶上是另一种选择，你可以试着逐渐使用更低一级的台阶。等能够使用垂直的墙面时，若有需要，你也可以在开始时用双脚在墙上“走”几步。

升级

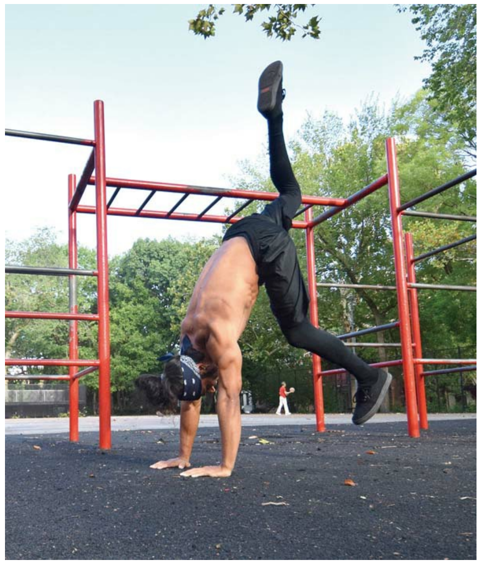
练习一段时间后，你将能够通过蹬地面做到这个动作，而不再需要墙面了。然而，这项变式比较高阶，而且并非学习后手翻所必需的。

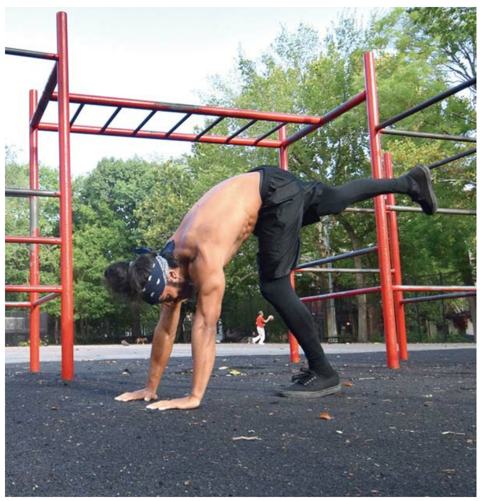












第四式猴子侧翻转

动作

● 双脚适当靠近，下蹲并且身体向后倾。将一只手掌置于身后的地面上以提供支撑，拇指朝外并且肘窝朝外，手臂锁死。

● 髋部发力向上推，空闲的手臂向上摆，越过自己的头部。

● 双腿蹬离地面以保持惯性。（摆到头部上方的手臂与主要发力的那条腿应当是同侧的。）

● 以锁死的手臂为轴，向上甩动上面那条腿，使其沿弧形轨迹绕过头部

一侧，另一条腿在它下方跟着一起运动。

● 让双脚落在手后方的地面上。

● 双脚落地后，手臂发力推，并利用惯性站起来。（主要发力的那条脚可能会先接触地面。）

动作解析

猴子翻转类的动作经常出现在卡波卫勒舞中，它们是升级到后手翻的极好练习。这个动作需要强大的双肩，因此在能够进行稳定的倒立前，不要贸然尝试。

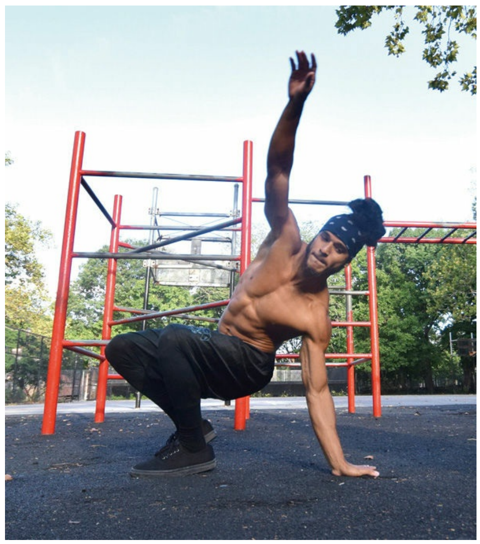
降级

脚甩动的高度与旋转的幅度是影响本动作难度的关键因素。最初，双脚不用摆得太高，这样可以降低难度。随着进步，你的双脚最后应与头部等高。

升级

提高双腿摆动的高度就能提升难度了。然而，本练习是一项预备练习，意在让自己的关节与神经系统做好练习猴子后翻转（第五式）的准备，因此双腿摆动时不应该超过头部。



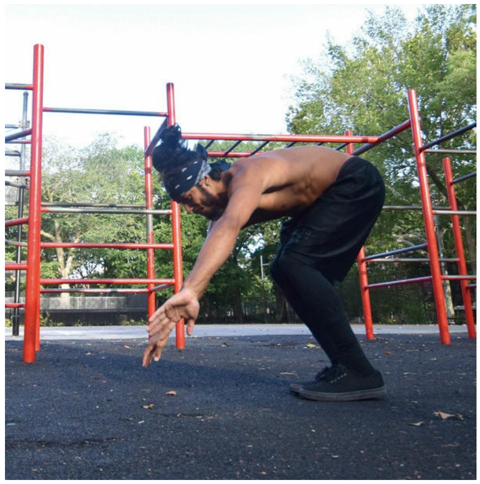








这是一个旋转动作，因此在开始时你应当确保肘窝朝外，以保证手臂和肩部能够安全地旋转（如同轮轴一样）





第五式猴子后翻转

动作

● 双脚适当靠近，下蹲并且身体向后倾。将一只手掌置于身后的地面上以提供支撑，拇指朝外并且肘窝朝外，手臂锁死。

● 髋部发力向上推，空闲的手臂向上摆，越过自己的头部。

● 双腿蹬离地面以保持惯性。（摆到头部上方的手臂与主要发力的那条腿应当是同侧的。）

● 双腿向上摆，越过头部，用正在摆动的手臂引导它们运动。一瞬间，你的双腿就在头部上方了，而且整个身体由一只手臂支撑。尽可能快地放下摆动的手臂，帮助另一只手臂承受体重。

● 身体翻转过来，双脚落在身后的地面上。起初，与先起支撑作用的手臂同侧的那只脚会先落地，但是渐渐地你的双脚将同时落地。

● 双脚落地后，手臂发力推，并利用惯性站起来。

动作解析

本动作是猴子侧翻转（第四式）的升级版本。在此，你不再将双腿摆过体侧，而是直直地向上摆过头部。能够轻松做出侧向摆动的动作前，不要尝试这个动作。至此你将发现，自己离某个像后手翻的动作已经非常近了。

降级

本练习是猴子侧翻转的升级版本，因此开始时偏向先起支撑作用的手臂翻转能够让它变得容易一些。

升级

为了提高这个动作的难度，你必须让双腿直接越过头部——在本练习中，双腿越直，难度就越高。上方的手臂在摆动时贴近头部将有助于你将腿伸直一些。











动作







第六式猴子翻转

动作

● 站立，双脚适当靠近，以此为起始姿势。

● 下蹲，同时一只手向地面下降，但是在它与地面接触前，身体开始向上爆发性弹起。在用来支撑的手掌快接触地面时，双脚应该离开了地面。

● 向上爆发性弹起的同时，髋部发力，另一只手臂从上方摆过头部，贴近耳朵，并扭转一下准备落地。

● 摆动的手臂接触地面的同时，向上摆的双腿越过头部，跟随摆动的手臂运动。

● 翻转后，双脚落在身后的地面上。

● 双脚落地后，手臂发力推，并利用惯性站起来。

动作解析

猴子翻转看起来与前两式极为相似。事实上，它只是比前两式稍难的版本——难度略微提高正是你在升级式体操中所需的。区别在于，猴子侧翻转（第四式）和猴子后翻转（第五式）以一手置于地面的姿势开始，而猴子翻转以双手离地的站立姿势开始。可以说，猴子翻转是这类动作的终极版本。

降级

以半蹲姿势开始这个动作，让用来支撑的手放在地面上距离身体不远（比如2厘米）的地方，并且随着练习次数增加，逐渐增大距离。你需要达到这样的程度：身体的后落和跳跃动作能增大摆动动作的惯性。

升级

随着不断进步，你将能延迟将支撑的手放在地面上的时间。同样，你也能将它甩向距离身体后方更远的地方。

















第七式后手翻

动作

● 站立，双脚分开，与肩同宽，双手伸到头部前或稍高的位置。

● 弯曲双膝和髋部，下蹲，同时双臂向下摆到身体后方。在下蹲过程中，眼睛直视前方。

● 身体向后上方爆发性弹起（大约与地面成45°角），同时手臂摆到身体上方。

● 跳起时看向身后。背部稍稍弯曲有助于翻转。双手应当跟随自己的视线运动。

● 尽量以锁死的双臂接触地面，其间距约为肩宽。

● 双腿到达最高点后，立即快速地向下甩动双脚，让它们落地。

● 双脚落地后，若有需要，你可以向前走（或小跳）几步以保持平衡。再次伸直身体。

动作解析

真正阻碍你做标准后手翻的因素是恐惧，即你的身体对爆发性地向后翻过头部的恐惧。任何掌握了猴子翻转的人都通过完成侧向翻转消除了这种恐惧，因此觉得后手翻并不那么具有挑战性了。

降级

能够正确做猴子翻转的话，你就能做后手翻了。让人止步不前的是最后的一点儿顾虑。为了获得心理上的帮助，你可以在柔软的地面，比如草地或者铺了枕头或垫子的地面上练习。

升级

要想提高难度，可以身体笔直地落地。也就是说，不再以蹲姿落地。要想难度更高，就将双脚并拢。





提示：应向下并稍微向后蹲，就像即将坐在椅子上一样









第八式单臂后手翻

动作

● 站立，双脚分开，与肩同宽，高举双手。

● 弯曲双膝和髋部，下蹲，同时双臂向下摆到身体后方。在下蹲过程中，眼睛直视前方。向下并稍微向后蹲，就像即将坐在椅子上一样。

● 身体向后上方爆发性弹起（大约与地面成45°角），同时手臂摆到身体上方。

● 跳起时看向身后。背部稍稍弯曲有助于你翻转。双手应当跟随自己的视线运动。

● 身体上下颠倒后，伸出一只手臂，在头部正下方与地面接触。若把握好时机，那么之前向后摆动手臂将自然延伸出这个动作。另一只手臂靠近头部。

● 双腿到达最高点后，立即快速地向下甩动双脚，让它们落地。

● 双脚落地后，保持平衡，再次伸直身体。

动作解析

要学会后空翻，你并不一定非要学会单臂后手翻——事实上，一些能做后空翻的人做不了这个动作！然而，它是一项极好的练习，因为在翻转过程中，它强迫你更少地依赖手臂，而更多地依靠腿部的爆发力和惯性。若能做到动作标准和高度合格的双手后手翻，你或许可以跳过这一式。

降级

要想逐渐学会这个动作，你可以稍微改变双手的动作，比如双手靠拢或姿势不对称，直到你信心增长，能够完成单臂后手翻。

升级

支撑的手臂真正作为“轮轴”的时间应该只有一瞬间。随着时间的推移，你应该能更快速地放下这只手臂并使之更少地受力。













第九式四点后空翻

动作

● 站立，双脚分开，与肩同宽，高举双手。

● 弯曲双膝和髋部，下蹲，同时双臂向下摆到身体后方。在下蹲过程中，眼睛直视前方。

● 身体向后上方爆发性弹起（大约与地面成45°角），同时手臂摆到身体上方。你的目标是跳得比做常规的后手翻时高。

● 跳起时看向身后。背部稍稍弯曲有助于你翻转。双手应当跟随自己的视线运动。

● 双腿到达最高点后，立即快速地向下甩动双脚，让它们落地。

● 尽可能迟地——直到落地前的最后一刻——放下双臂。在本练习中，你的四肢应当几乎同时与地面接触。

● 当四肢支撑身体而且不再运动后，站立。

动作解析

单臂后手翻应当已经教会你依赖腿部的爆发力，而不像在双臂后手翻中那样依赖双臂。它应该也让你能够跳得比较高了。在本阶段，你将利用滞空时间更早地（相较于后手翻）甩动自己的双脚。最初，上肢和下肢

的速度有很小的差异，然而最终你的四肢将同时与地面接触。用不了多久，你的双脚将先接触地面，这就是后空翻！

降级

这是一项过渡练习。刚开始，你的双手会先于双脚落地——没关系。只要不断尝试跳得更高并且更快地向下甩双脚，你就能逐渐做到四肢一起落地了。

升级

最终，你的双脚能够先于双手落地，于是身体进入深蹲姿势。从本质上说，这就是后空翻了。此后，你仅需要增加团身动作，让自己的动作更紧凑，就能做到最终式了。













最终式站立后空翻

动作

● 站立，双脚分开，与肩同宽，高举双手。

● 弯曲双膝和髋部，下蹲，同时双臂向下摆到身体后方。在下蹲过程中，眼睛直视前方。

● 用力向上跳，同时将双手摆向上方。跳跃时，你可以看向上方。很多人在这个动作上失败的原因就是他们在开始时向后跳。不要这么做，要笔直地向上跳！

● 在最高点充分伸展身体后，尽可能用力地将双膝向上拉到胸口。这样团身产生的惯性能帮助你翻转。

● 翻转过去的同时，将双臂带到身体两侧或双腿上方。

● 看到身下的地面时，笔直地甩出双脚，使其接触地面。

● 双脚落地后，保持平衡，再次伸直身体。

动作解析

只要在前九式中投入了时间和努力，每个人就都能做到这一式。你若做到了，那么恭喜，你已成为1963年后所有希望成为忍者和街舞小子的人羡慕的对象！你掌握了站立后空翻：它不是世上最难的特技，但显然是最典型的。比看上去酷得要死重要的是（若站立后空翻不能让你看起来酷得要死，那你已经死了），它综合展示了你所具备的大量基本素质，我说的是快速跳跃的能力、超强的髋部爆发力、有力而敏捷的腰部和脊柱以及闪电般快速反应的上半身——全身爆发力所需要的多数素质都在这儿了。能够完成站立后空翻的话，实用速度、爆发力和敏捷性就都被你收入囊中了。













超越

你已经战胜了神圣的后空翻？在这个阶段，你可以考虑将它与其他特技动作相结合，比如我在第七章“前翻”中讨论过的那些。此外，后空翻本身也有大量有趣的变式，你可以尝试一下。大多数人都熟悉搭档空翻（搭档支撑住你的脚，并在你空翻时为你提供助力），但是你也能独自模仿这个动作，也就是将一条腿放在与膝部等高的物体上再进行空翻。假如你的动作进步了，你可以将两只脚都放上去以提高难度。找一堵矮墙，你就能做基础的跑酷动作了。

后空翻的另一种变式是，空翻时一条腿伸直而另一条腿弯曲。（若想做到，你有很多方法可以使用。）有时，这个动作被叫作闪光踢。



从墙上翻下来的后空翻



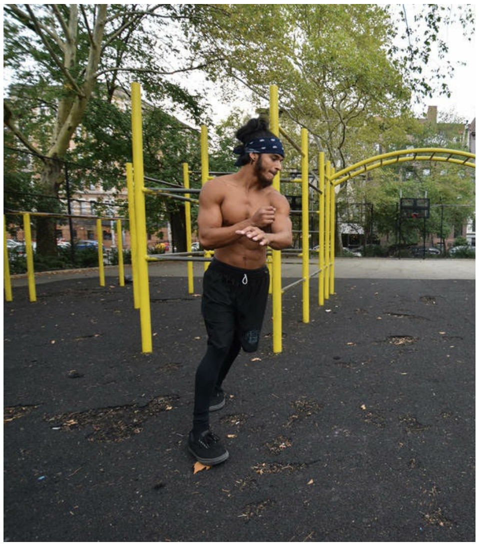
从公园爬梯上翻下来的后空翻

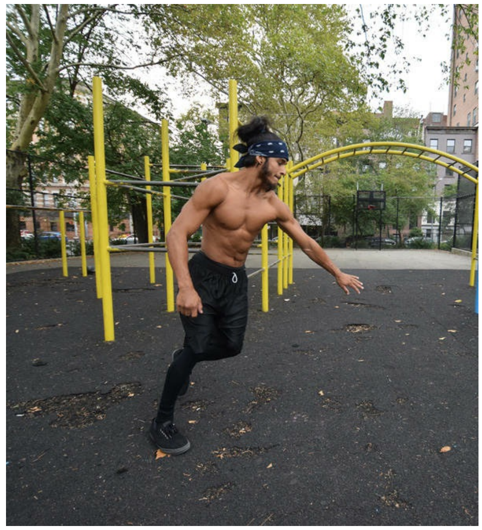
后空翻的另一种变式是，空翻时一条腿伸直而另一条腿弯曲。（若想做到，你有很多方法可以使用。）有时，这个动作被叫作闪光踢。

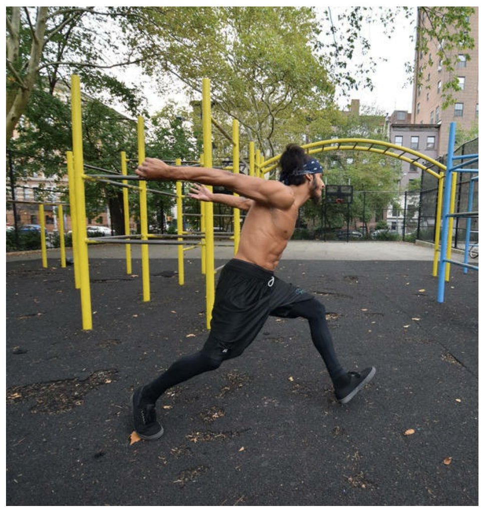


闪光踢的最高点——李小龙会大为赞赏

与闪光踢相似的一个动作是胜者空翻。在常规的后空翻中，你跳起与落地的位置通常是几乎重合的。而事实上，在落地方面你还有多种选择。例如，你可以在稍微靠前的位置落地（胜者空翻），或者在靠后的位置落地（败者空翻）。同样，你也能用一条腿起跳，而用另一条腿落地，这就是交叉空翻。

















落地位置比起跳位置靠前的就是胜者空翻

小空间练习

接下来是3项有效的速度练习与爆发性练习，你可以将其作为附加练习或者对自己的肌肉进行不同角度锻炼的练习，从而使你的训练计划更加多样化。它们全部都是单人练习，并且不需要任何装备。与技艺链的升级式练习不同，下述练习中的大多数都可以有节奏地高次数进行，并且能够很好地配合本书中其他任何技艺链中的练习。出于这种原因，它们也能在爆发力训练中作为热身或收尾练习。

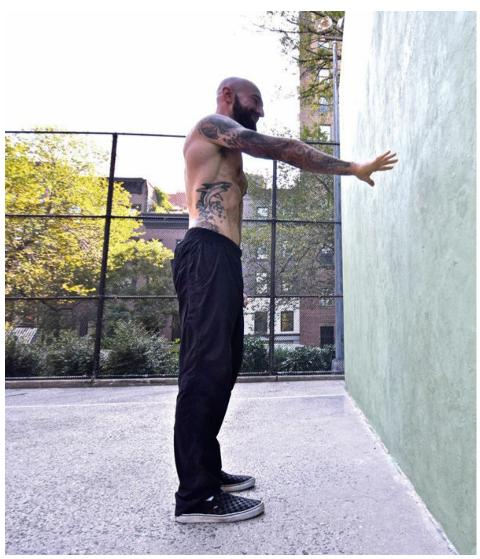
单臂墙壁俯卧弹

向着一堵墙倾斜身体，一只手臂支撑身体，双脚靠后。如同单臂墙壁俯卧撑那样弯曲手臂，之后爆发性地将自己推离墙面，以站立姿势结束动作。这个动作能够极好地打造具有爆发性和刀枪不入的肘关节。若希望提高难度，你可以站在距离墙壁更远的地方。

驴踢







驴踢

用双掌和双脚支撑身体，手臂锁死，双腿弯曲。双腿向后跳起并在空中伸直，看起来如同驴子向后踢腿一样。迫使腰部或腹部肌肉爆发性发力的小空间练习有许多种，这项练习的实用性在于，它迫使脊柱和整个身体的后链发出大部分的力。对后手翻这样需要有快速而有爆发力的脊柱肌肉的动作，驴踢是极佳的热身或附加练习。

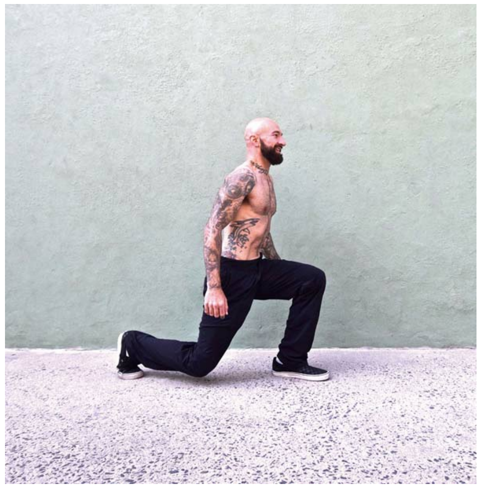




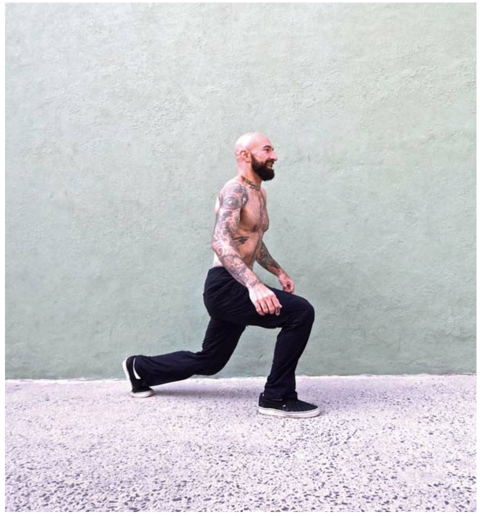


剪刀跳

从不对称的双腿前后分开的姿势开始，下蹲进入弓步姿势，然后向上爆发性弹起，于空中交换双腿的位置后落地，然后重复。这项练习对锻炼跳跃能力以及髋部的快速运动能力非常有帮助，这些是任何形式的翻转都必不可少的素质。剪刀跳还有助于锻炼身体的扭转能力，从而让躯干的所有肌肉保持良好的状态以及具有爆发性。







熄灯！

要想获得全身的爆发性，你并不需要进行弹震式箱子练习或大量球类练习，举重也不能让你成为具有爆发性的精英。你需要的是锻炼自己的整个身体，此外别无他法。后空翻是具有传奇色彩的动作，也可以说是对爆发力、实用速度和敏捷性的最佳测试方式。后空翻要求有爆发性的跳跃能力、强大的团身能力、快速的双臂、极好的协调性、闪电般的反应力以及顶级的运动技巧。

过去人们普遍认为，只有超级矫健的精英才能掌握这项自重技艺，其他人都没戏。在本章中，我为你奉上了让你变身为精英的全部练习。

我在这儿等你，我的冠军。让我们携手把这件事做到最好。

第九章最佳爆发力

上杠

倘若我不得不列出这个星球上的十大热门自重技艺，那么双立臂绝对名列榜首——几乎毫无悬念！多亏越来越多的街头健身者以及像阿尔·卡瓦德罗这样的新一代健身大师的推广，所有喜爱杠上练习的人都能在YouTube视频网站上找到双立臂的视频。更棒的是，每个人都渴望能完成它！当然，不采用渐进升级方式的话，只有极少数的狂热分子做得到。在本章中，你将学到完全征服这个动作所需的所有秘诀和策略。很快，你就能爆发性上杠了，那时你将收获其他人艳羡的目光。跟我走就行，孩子。

这个超级动作是怎么做的？简单地说——简单得要命——双立臂要求用单杠进行悬吊并将躯干上拉过杠，最后伸直手臂将自己撑起来。

10年前，若与体操运动员谈论双立臂，他们中99%的人可能完全不懂你在说什么。年轻的读者可能会为此感到讶异。然而，它的名称确实出现不久。我进行了4年多自重力量健身教学，然而只在2006年才第一次听说“双立臂”这个术语。从前在狱中，我们称这个动作为哨兵引体向上。我猜想，是因为这个动作看起来像一个哨兵将自己上拉到高过某个物体以进行瞭望的样子。当然，现代体操运动员通晓这项技艺——它是所有悬吊式体操的第一个动作，也就是体操运动员将自己拉上水平杠或吊环，开始一次表演的起始动作！



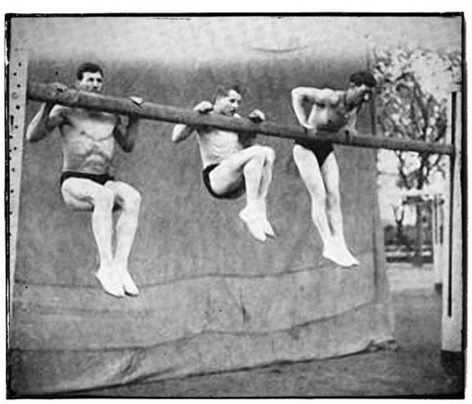
吊、拉、推——跟我一起唱：“那边在呼唤我……上去，再上去。”什么，你太年轻了，不知道这首歌？那张唱片堪称经典，蠢货！詹姆斯·

英格拉姆（James Ingram）是真男人。你弱爆了吧

双立臂的好处

虽然双立臂的疯狂流行是最近的现象，然而双立臂这个动作本身并非刚刚出现的——完全不是。它历史悠久，能够一直追溯到我们的灵长类先祖。如今，你去动物园，幸运的话能够看到黑猩猩或猴子攀上并越过一根树枝——你看到的就是动物版的双立臂！那些进化到在树上生存的物种都不得不将自己上拉并越过水平的树枝，它们做到了，而且运用了双立臂或者其他看起来极为相似的动作。我们人类，曾经也是那些物种中的一员。

历经沧海桑田，到了现代，这种上杠动作仍然是人类生存所必需的。在我儿时的记忆中，我曾多次被人到处追赶，不得不翻墙逃脱。太肥胖、身材走形太厉害，以至于无法翻过去？你会被人一把抓住屁股，或者更糟。正因为如此，军中的体操训练课均提供矮墙让人练习——对一些训练者来说，这通常是课程中最困难的部分（除非他们已能做双立臂）。警察和消防员都需要用上杠技艺翻墙。这是关乎存亡的不可或缺的动作，弯举或卧推就绝对不是。自从人类开始系统地提高身体素质，双立臂在各种训练中都获得了重要而崇高的地位。对古希腊人和古罗马人来说是这样，对乔治斯·赫伯特（Georges Hébert）和弗朗西斯科·阿莫罗斯（Francisco Amoros）这样的现代早期运动先驱来说也是这样。当然，后来它们就绝迹了。现在是健美当道，人们只关心自己手臂的尺寸，忽略了手臂的能力。（别让自己陷入那个误区，好吗？）



假若翘着八字胡的老派健身者们都如此认真地对待双立臂，那么你也应当如此，伙计

好吧，双立臂是有用的，是“实用的”。然后呢？我想要的是实用速度和爆发力。好吧，双立臂也能让你拥有它们。在增大力量与肌肉方面，双立臂真的是一项独一无二的技艺。与大多数力量型技艺不同，双立臂要求极具爆发性的拉和推的动作，从而让躯干越过单杠。因此，它能够极好地锻炼全身：拉的动作锻炼背部和肱二头肌，推的动作锻炼胸部、肱三头肌和肩部。为了练习这个动作，你还需要强到变态的抓握力。此外，钢铁般的腹部和矫健的后链也必不可少。有了它们，你才能把身体猛地摇晃上去。更要注意的是，没有协调性、时机感和全身肌腱的力量，你就别想做到它——双立臂根本不可能由这样的你做出来。我可不是在胡说八道。我遇到过许多极为强大而健壮的男人，他们能够做一整天的俯卧撑和引体向上，但是对双立臂一筹莫展，因为他们缺少做这个动作所需的某些全身性的素质。“某些全身性的素质”就是能够让人在极短时间内打造出变态爆发力的秘密武器。

所以，喝了那杯咖啡，打起精神读下去，朋友。我即将向你展示拥有这个小东西的方法。

分解双立臂

很多初学者看到（或尝试）了双立臂，然后认为需要超人般的力量和爆发力才能做出这个动作。别误会我的意思，力量和爆发力是很重要——没有哪个弱人能做出这个动作——但是你可能会为技巧在其中所占的分量感到吃惊。我遇到过许多正在训练的家伙，他们足够强大，应当能够轻松地做出双立臂，然而他们连双立臂的边儿都摸不到。其原因在于，他们从来不知道该怎么做。虽然你能够将双立臂当作力量型动作来练习（用几组几次的方法），但是将其看作技巧性动作也有充足的理由，因为做这个动作所需的技巧非常关键。针对其中涉及的因素，我都能再写一本书了。但是在这里，我会把这个动作分解为4个基本阶段：晃、拉、翻、撑。

晃

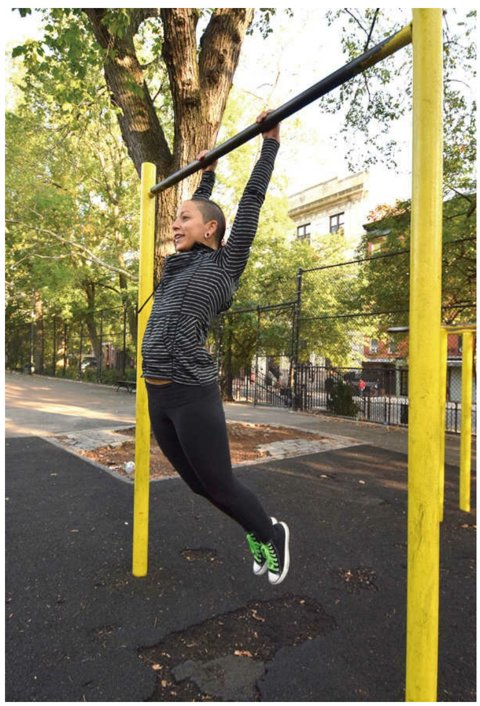
双立臂的开始阶段不是极快速的引体向上，而是晃动式引体向上。这意味着，你并不是笔直将躯干猛地拉上去的，而是向后摇晃并朝着前上方将躯干拉向单杠的。思考一下，要想做双立臂，你需要让自己的髋部达到单杠的高度，以便身体靠在上面（这叫上翻），再将自己撑起。而在常规的引体向上中，将自己笔直上拉到下巴超过单杠，对大多数人来说都算一项成就，更不用说一路将髋部拉到单杠那么高了！因此，不要再

认为双立臂是常规引体向上的延伸了。它真的不是。从这个方面说，晃动的技艺涉及沿弧线将身体向后（并稍微向上）摇摆（要保持手臂笔直，你将总是沿弧线向后摆——想想晃动的秋千或钟摆）。练习本技艺链的目标之一是，在向后晃的过程中身体上升得越来越高，最终你的头部将与单杠处于同一水平面，而这就让你有可能真正做出以爆发力为基础的双立臂。

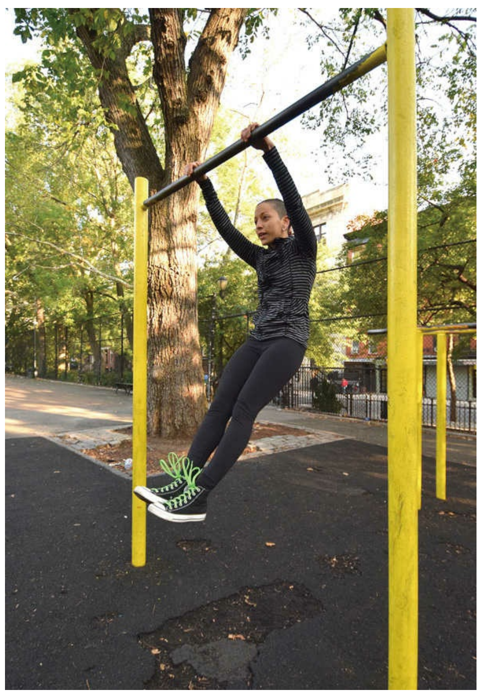
1．在图1中，格雷丝向前摆动时，她的髋部和胸部向前挺，肩部向后拉。同时，她弯曲自己的脊柱，进入前凸姿势（无异于桥，但是弯曲幅度小一些）。

2．在图2中，格雷丝开始向后反弹，伸直躯干的同时准备开始向后摆动。

3．最后，向后摆动：通过双手向下拉（此处肘关节没有弯曲），格雷丝利用向后的惯性“卷起”腹部（如同卷腹一样），让全身向后凸。







注意，对上杠技艺链中的每一个动作来说，晃动都是关键

这一切发生在瞬息之间，但最终的结果是，格雷丝利用一些惯性，朝着杠的后方运动。这个动作具有非常大的爆发性，有利于向前上方爆发性地弹起，进而将下巴、胸部乃至腹部拉到单杠以上——通过猛地向上挺髋部以及手臂向后拉的动作。这可不是引体向上！

拉

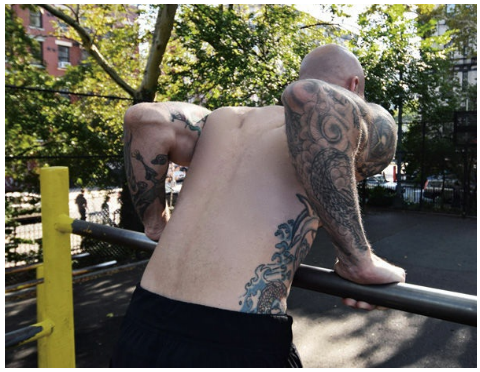
因为晃身的缘故，双立臂中拉的动作与常规引体向上中的不同。双臂不再缓缓地将躯干向上拉，而是猛地将手臂向后拉到腰部——结合挺髋的动作，就能将下腹部拉到单杠以上了。



阿尔从晃身的第三阶段（图3）将自己拉向单杠。注意，晃身让他处在单杠后方并且向上升，因此他并不是竖直向上拉的，而是在向前上方（倾斜地）挺髋的同时朝着后下方拉双臂

翻

很多人——甚至是那些擅长常规引体向上的人——所面临的大问题是，他们根本无法把自己的躯干带到单杠上方。如果你把上述的晃和拉都做得很好，那么做翻这个动作应该不太困难。另一个需要记住的关键是抓握——你的前臂需要转到单杠上方以准备做接下来的撑的动作，这需要你在一瞬间放松双手，允许双手绕着单杠转动。



撑

撑的关键在于用竖直（或者近乎竖直）的前臂推，并将双腿向前倾斜以保持平衡，而且要采用虚握（不使用拇指）的抓握方式。这种抓握方式是你从动作最初就应当采用的，这有助于你的手在翻的过程中转动，之后也能在撑的过程中提供更大的受力面积。为了推起身体，你还需要纯粹的力量——不是爆发力，而是缓慢发出的力。

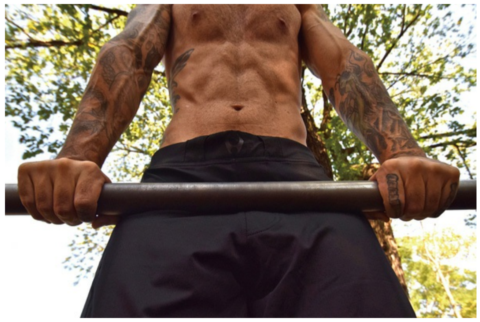


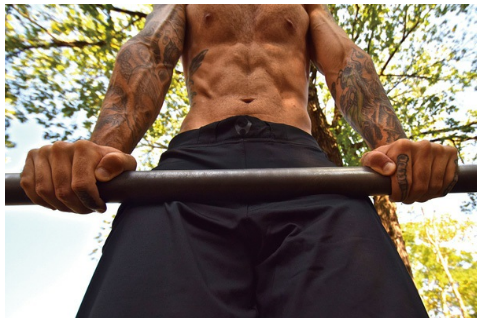
为了安全地练习翻或撑，你可以选用双杠。看格雷丝竖直的前臂和双腿的角度——完美





采用虚握的抓握方式一开始可能会让你觉得古怪，不过你会习惯的。手指和手腕极为强大，足以承受你的体重；而在悬吊中，拇指实际上没有起太重要的作用





到达单杠上方后，虚握才开始真正发挥它的作用。比较一下使用拇指的常规抓握与不使用拇指的虚握，我们不难发现，后者提供了更大的受力面积。拇指在这时的作用大于其他任何一根手指

上杠技艺链

若我在前面提到的各种技巧吓到你了，不要担忧——上杠技艺链中的练习可以逐步教会你那些技巧。摆动晃身（第一式）将教你基础而细微的动作，即通过在单杠上悬吊，弯曲与伸直自己的身体以产生惯性。跳跃引体向上（第二式）将教你从单杠后方朝着它拉，但是你可以从支撑物上向后上方跳，从而让这个动作容易一些。我建议你同时练习摆动晃身和跳跃引体向上，直到完全掌握它们。此后，你可以将它们结合起来，进入晃身引体向上（第三式）。这项美好的练习看起来与常规引体向上有些相似，然而它更具爆发性：你要摇晃到单杠后方，并将躯干向前上方拉，直到下巴高过单杠。

能够以晃身的姿势让下巴高过单杠后，你就可以更进一步增大自己的爆发力了。接着，你要做的是引体向上跳（第四式），在动作的最高点短暂地松开双手。掌握之后，接下来就是拍掌了，即经典的拍掌引体向上（第五式）。至此，你应当已经真正熟悉晃身和引体向上的动作了，并且还有多余的爆发力。因此，你可以尝试向上拉到胸部靠近单杠（第六式），之后拉到髋部靠近单杠（第七式）。

拥有让髋部与单杠接触的能力后，你已经基本上掌握拉的技巧了。下面要学的技巧是翻，将头和躯干稳定在单杠上方。对此感到有困难的人多得惊人，因此我想让你结合跳跃来练习，因为这样你就不需要那么大的爆发力了，从而可以更专注于翻这个技巧本身。这就是跳跃上翻（第八式）。一旦你熟悉了这个动作，就将升级到以在单杠下静态悬吊为起始姿势的常规单杠上翻（第九式）。

一旦能够将躯干翻到单杠上，那么剩下的“唯一”一件事就是将自己撑起来。这就是最终式——标准的双立臂（第十式）。现在，与爆发力或技巧相比，向上撑起自己的动作更多地关乎纯粹的力量，而在这方面，恐怕没有几个人需要帮助。倘若你无法很好地在一根单杠上撑起自己的整个身体，并且确实需要一些训练，那么从第开始的一整套升级式屈臂撑练习可以为你提供帮助。别说我不爱你。

第一式摆动晃身

动作

● 悬吊在较高的单杠上，握距与肩同宽。肩关节紧紧地向下拉，全身绷紧。

● 髋部和胸部猛地向前挺，双臂向后摆，把双脚带到身后。你的身体应当呈弧形并且绷紧，双膝可以略微弯曲。

● 不要保持这种向前凸的姿势。通过收缩腹肌，让自己的身体向后反弹。

● 臀部和髋部向后挺，双手和背阔肌向下拉（手臂不要弯曲）。

● 在向后反弹的最高点，让自己的身体略微弯曲（向后凸）。你的身体看起来应当如字母C一样，即双脚稍微抬高，整个躯干呈弧形（不只是髋部弯曲）。这是后摆。

● 继续前后摆动以产生一些惯性，并尽量在向后摆的时候摆得高一些。

动作解析

摆动晃身看起来或许像简单的摆动，然而它确实是解锁双立臂的钥匙

——事实上，它几乎是所有爆发性单杠动作的基石。同样，它也是奇妙的热身练习，能够锻炼肩部、脊柱和髋部的深层组织以及由手部、前臂和肘部组成的区域。这些全都是蕴含爆发力的区域。

降级

任何爆发性的悬吊练习——即便是这第一式——对未经锻炼的身体来说都可能是困难的。在尝试这个系列的动作前，我建议你练习俯卧撑，直到达到轻松自如的程度。即便如此，若摆动晃身对你来说过于困难，你可以从单杠悬吊开始练习。起初，只用像钟摆那样缓缓摆动，不必过于关注“晃身”。当前后摆动变得容易后，开始加入晃身的动作。

升级

通过增大向后摆的高度进行幅度更大的晃身。最终，你能够一直摆到单杠上方。这就是更高阶的动作，名为完全晃身。



提示：这是一个能够通过高次数练习获得收益的爆发性动作——实际上，做这个动作时你并不需要计算次数。当动作开始走形时，你就应当停止了



胸部与髋部猛地向前挺



然后向后反弹，后摆到单杠后方

第二式跳跃引体向上

动作

● 以与肩同宽的握距抓住上方的单杠。

● 你应当半蹲着，而不是完全悬吊起来。因此，你可以使用较低的单杠，或者站在一个稳固的支撑物上。

● 握住单杠，向后上方跳起，模拟摆动晃身（第一式）中的后摆阶段。

● 向上爆发性跳起的同时，手臂向着身体的方向拉。你是朝着后上方跳跃的，因此你会将身体拉向单杠。

● 结合跳跃产生的惯性和手臂产生的拉力，使下巴高过单杠。

- 快速但有控制地使自己下降。

动作解析

你是否缓慢、认真且有控制地做过常规俯卧撑？如果做过，那恭喜你，孩子，那是打造肌肉和力量的最佳方式！然而，为了获得爆发性的拉力（双立臂所必需的拉力），你的神经系统和运动系统需要换挡。跳跃引体向上就是换挡的关键。你的确可以通过竖直向上跳（和拉）来做跳跃引体向上，然而若以学会双立臂为目的，那么你要记住，你应该向后上方跳，这样才能把身体拉向单杠——这模拟了晃身引体向上（第三式）的动作轨迹。

降级

更多地用双腿发力能降低练习难度，用更低的单杠或更高的支撑物也能降低难度。另外，只将注意力集中在跳得更高上也能达到这个效果。

升级

升级方法与降级方法相反：单杠越高，或者说需要训练者跳得越高，动作就越困难；单杠越低，或者说需要训练者跳得越低，动作就越容易。若不具备增高单杠的条件，你可以通过单腿跳跃来稍微提高动作难度——记得要交替使用两条腿。到了一定的程度，在本动作开始时，你可以不抓住单杠，而是跳起后抓住单杠并向上和向内拉。





第三式晃身引体向上





提示：注意阿尔是如何向后上方跳到单杠后方的——他在模拟摆动晃身的效果

第三式晃身引体向上

动作

- 握住上方的单杠并悬吊起来。
- 握距应当接近肩宽，双肩绷紧（这么做有助于保护肩关节）。
- 向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。
- 到达后摆的最高点后，髋部猛地向前挺，同时弯曲手臂和肩关节以产生拉力。
- 结合后摆产生的惯性和手臂产生的拉力，将身体往上带，直到下巴高过单杠。
- 尽量按原路快速下降，在此过程中你将稍稍向前摆动。到达动作的最低点时，利用这种向前摆的惯性让胸部向前挺，再次进入摆动晃身阶段。

动作解析

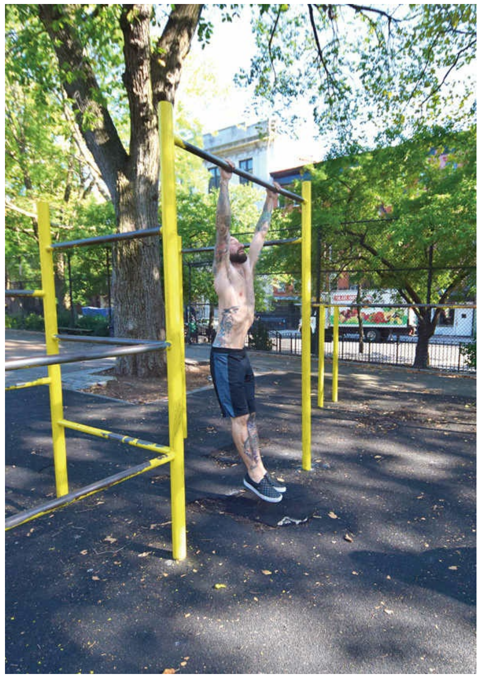
花费足够多的时间，真正掌握了摆动晃身和跳跃引体向上（第二式）后，下一步就是在晃身引体向上中将这些动作结合起来。晃身引体向上是所有杠上爆发性练习的基石——耐心地掌握它！

降级

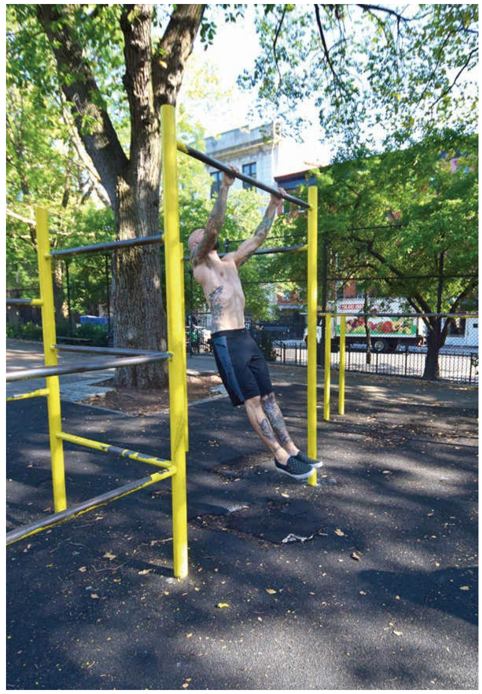
倘若仅做一次摆动晃身就开始做后续动作对你来说有些困难，那就多做几次，以便尽你所能地产生更大的惯性和向后摆得更高。

升级

最初，能够让下巴高过单杠已经很不错了。当它变得容易后，不要浪费时间改善动作（这将使其失去爆发性和惯性），而要试着在动作的最高点让自己的头部和双肩更高地超过单杠。











摆动晃身（第一式）是一项极好的技巧，可以让身体朝着单杠爆发性地向上。不论后面的照片是否体现了这个部分，在练习本技艺链中的其他几式时，你应当总是以摆动晃身为起始动作

第四式引体向上跳

动作

- 握住上方的单杠并悬吊起来。
- 握距应当接近肩宽，双肩绷紧（这么做有助于保护肩关节）。
- 向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。
- 到达后摆的最高点后，髋部猛地向前挺，同时弯曲手臂和肩关节以产生拉力。
- 结合后摆和膝盖产生的惯性和手臂产生的拉力，将身体往上带。
- 在动作的最高点快速地让双手短时间地离开单杠。
- 重新握住单杠，下降，回到摆动晃身的状态。

动作解析

掌握了晃身引体向上后，你即将开始打造高等级的爆发力。然而，在能够升级到倍受羡慕的拍掌引体向上前，练习这个预备动作是个好主意。引体向上跳之于拍掌引体向上，正如俯卧弹之于拍掌俯卧撑。不论是做引体向上还是俯卧撑，能够拍掌前，你的身体都需要学会制造滞空时间的技巧——它需要离开让自身感觉舒适的支撑物。唯一的区别在于，引体向上的支撑物是单杠，俯卧撑的支撑物是地面。

降级

一开始，你只需要专注于加快速度。最初，在动作的最高点交替地让一只手离开单杠，这能够帮助你找到做这项练习的感觉。

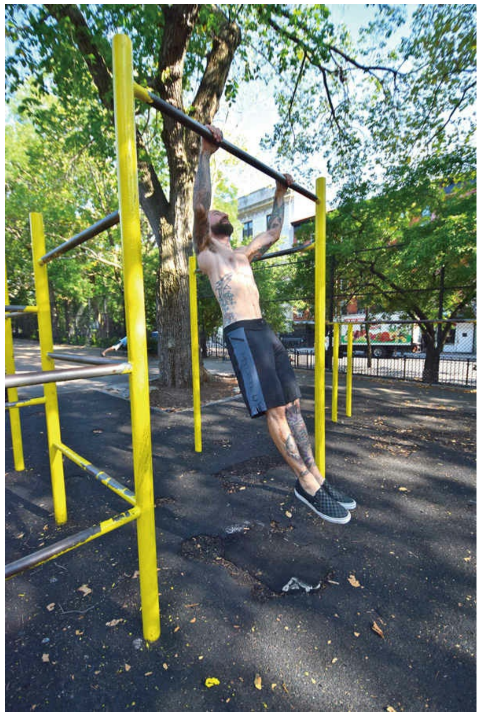
升级

起初，能够松开双手并成功地重新握住单杠就算是幸运的了。而随着你逐渐变强，你应当开始提高一下难度——本动作的大师级标准是在动作的最高点让双手离开单杠至少15厘米。









第五式拍掌引体向上

动作

- 握住上方的单杠并悬吊起来。
- 握距应当接近肩宽，双肩绷紧（这么做有助于保护肩关节）。
- 向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。
- 到达后摆的最高点后，髋部猛地向前挺，同时弯曲手臂和肩关节以产生拉力。
- 结合后摆产生的惯性和手臂产生的拉力，将身体往上带。
- 在动作的最高点，双手快速离开单杠并拍掌，要能听到拍掌的声音。
- 重新握住单杠，下降，回到摆动晃身的状态。

动作解析

或许在一些人看来，竖直向上的惯性更能让你上升得足够高，以便完成

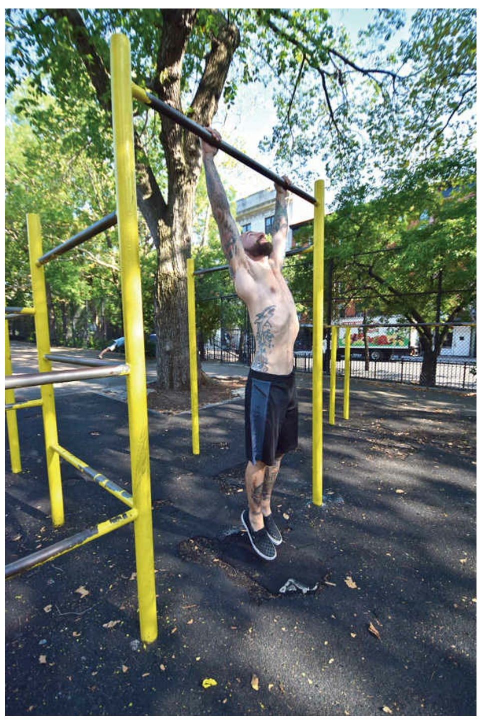
拍掌引体向上。事实并非如此。练习拍掌引体向上最有效的方式是沿弧线向上摆动，而这正是你在晃身引体向上（第三式）中学到的。通过摆动晃身让身体在单杠后方上升（不用努力让身体高过单杠），你会发现单杠后方的空间足以让你拍掌。你并不需要将自己向上拉到比单杠高1000米，但也不要过度地将身体推离单杠——只要按照自然的弧形轨迹运动就好了——这你在前几式中已经学过了。

降级

简化的版本是，在动作最高点松开一只手并拍打对侧的前臂。

升级

你猜到了吧？尝试双拍掌或者三拍掌——假如拍掌一次对你来说过于容易！








提示：倘若还不能进行完整的拍掌，你可以试着让双手的手指快速互碰一下

第六式引胸向上

动作

● 握住上方的水平单杠并悬吊起来。

● 握距应当接近肩宽，双肩绷紧（这么做有助于保护肩关节）。

● 向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。到了这个阶段，你的摆动晃身应当更有爆发力，后摆的高度应该比前几式中的高。

● 接近后摆的最高点时——也就是说头部高度接近单杠的高度时——开始尽你所能地向后拉自己的双肘。

● 持续向后拉双肘，直到它们到达身后，并且胸部与单杠接触。

● 快速下降，回到摆动晃身的状态。

动作解析

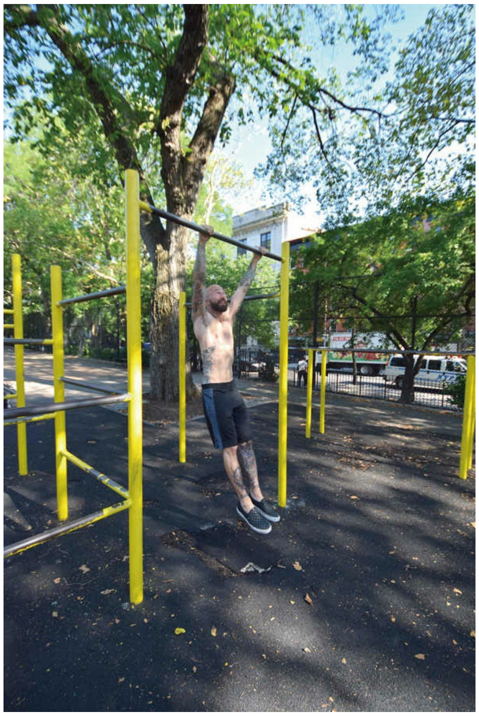
练到上一式时，你已经能在晃身的后摆阶段或多或少地向上带起自己的躯干了。现在，动作模式发生了变化。在后摆的最高点，你需要改变方向，向后拉双肘，直到它们到达身后。因此，你的胸部被拉向单杠。若动作正确，在动作的最高点你的前臂将与水平面成斜角，而不像常规引体向上那样成直角。

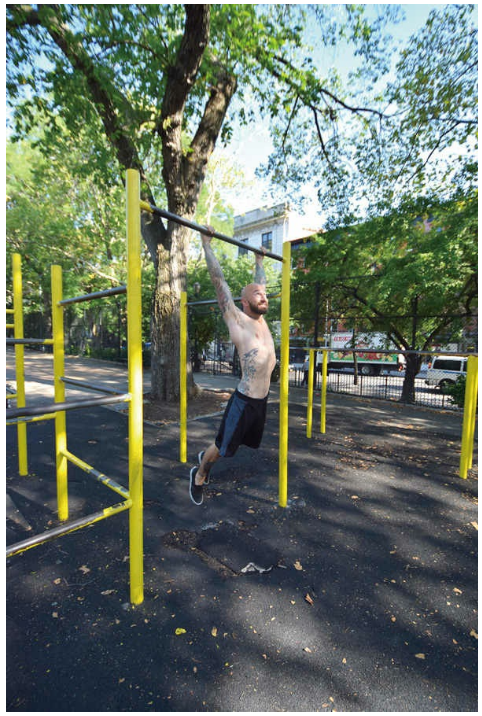
降级

若胸骨触碰单杠太困难，刚开始时，用胸的上半部分轻触单杠。然而，你必须谨慎地进行尝试——如果过于高估自己的能力，你可能会一头撞到单杠上。

升级

随着摆动晃身使你上升得越来越高，不断地尝试用更低的身体部位接触单杠。此后，你会上拉到单杠触碰上腹部，然后触碰下腹部——这种进步能让你干净利落地进入下一式。









第七式引髋向上

动作

● 握住上方的单杠并悬吊起来。

● 握距应当接近肩宽，双肩绷紧（这么做有助于保护肩关节）。

● 向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。到了这个阶段，你的摆动晃身应当更有爆发力，后摆的高度应该比前几式中的高。

● 接近后摆的最高点时，双臂猛地向后拉。这只是用于改变身体运动方向的短暂后拉，而不是引胸向上中所用的完整幅度的后拉。

● 同时收紧臀肌和后链肌肉，髋部向上挺，朝着单杠方向冲刺。冲刺力度应足以使下腹部与单杠接触。

● 下降，回到摆动晃身状态。

动作解析

引胸向上和引髋向上之间存在极重要的区别：在引胸向上的动作最高

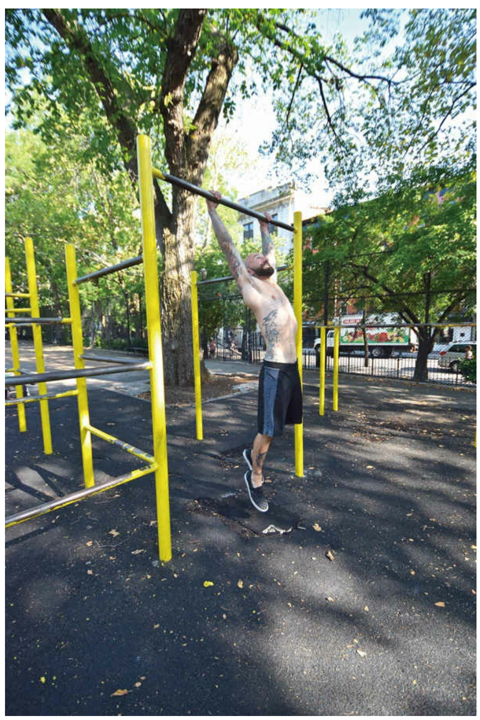
点，你用双臂把自己拉向单杠；而在引髋向上中，你的手臂弯曲幅度极小——动作最高点的大部分力由髋部的冲刺产生。信不信由你，一旦能够做到引髋向上，你几乎就能完成双立臂了——至少是其中拉的部分。在下一式中，你将学会把这股力转移到上翻的动作中。

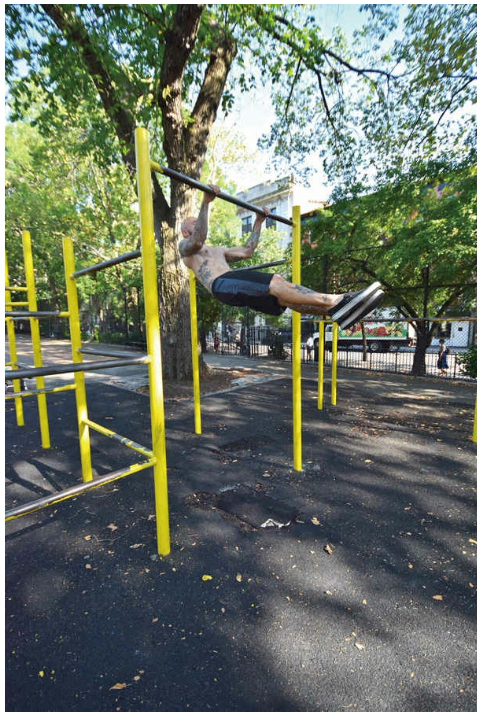
降级

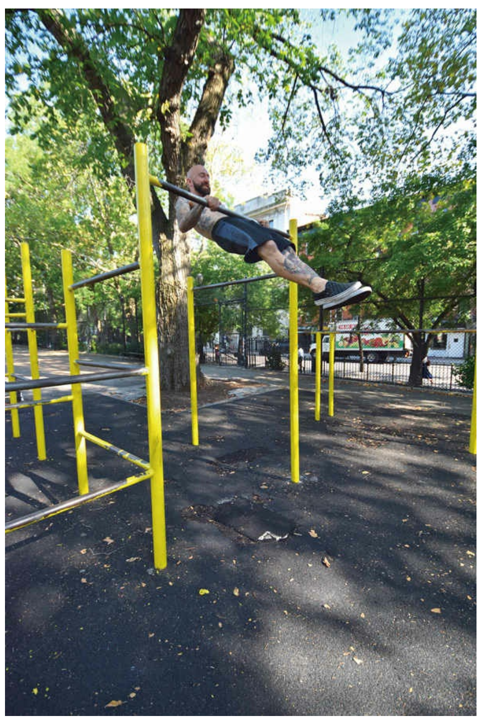
如同前一式，与单杠接触的身体部位是降级的关键所在。若无法将下腹部拉到靠近单杠，就试试将上腹部拉到靠近单杠。

升级

到此，你已经能上升到足够的高度，而这正是开始尝试双立臂的中间阶段（上翻）所需的。你若乐意，也可以持续地提升高度——爆发性地上升到大腿上半部分与单杠接触也是有可能的。









第八式跳跃上翻

动作

● 握住上方的单杠，握距应当接近肩宽，双肩应当紧紧向下拉。

● 采用虚握的抓握方式，也就是把拇指放在单杠上。

● 你可以使用较低的单杠，或者将一只脚（或双脚）放在较高和稳固的箱子或其他支撑物上。这能让你的双腿推动以协助动作。

● 弯曲承重的腿，像做摆动晃身（第一式）那样向后上方跳起。

● 接近后摆（由跳跃协助完成）的最高点时，双臂猛地向后拉，将躯干拉向单杠。

● 同时收紧臀肌和后链肌肉，让上腹部冲向单杠。

● 双臂继续用力向后拉，将躯干向前甩出，越过单杠。

● 做最终的翻的动作时，转动手腕。动作结束时，单杠应当在你的上腹部下面，头部和胸部在单杠前上方，双腿稍稍向前伸出，前臂则竖直着

支撑身体。将这个姿势保持一下。

动作解析

能够完成引髋向上（第七式）的话，你就拥有了足以完成双立臂中拉的动作所需的爆发力。之后，你需要学习的是将躯干翻过单杠的正确技巧。跳跃上翻因此而生——能够真正做到单杠上翻（第九式）前，来自双腿的额外爆发力能够协助你将躯干拉到单杠上方。在练习本动作的同时进行引髋向上的练习能够让你保持已经打造出的爆发力。

降级

支撑物越高以及（或者）单杠越低，双腿提供的助力就越多。

升级

使用更低的支撑物以及（或者）更高的单杠，或者仅使用一条腿，都能提高本动作的难度。









开始练习这项技巧时，使用比较低的单杠是极好的方式。随着信心的增加，使用比较高的单杠并且不借助箱子或椅子等支撑物跳起

第九式单杠上翻

动作

● 握住上方的单杠，握距应当接近肩宽，双肩应当紧紧向下拉。

● 采用虚握的抓握方式，也就是把拇指放在单杠上。

● 在向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。到了这个阶段，你的摆动晃身应当更有爆发力，后摆的高度应该比前几式中的高。

● 接近后摆的最高点时，双臂猛地向后拉。

● 同时收紧臀肌和后链肌肉，让上腹部冲向单杠。

● 双臂继续用力向后拉，将躯干向前甩出，越过单杠。向前伸出双腿将有助于完成这个动作。

● 做最终的翻的动作时，转动手腕。动作结束时，单杠应当在你的上腹部下面，头部和胸部在单杠前上方，双腿抬高，前臂则竖直着支撑身体。将这个姿势保持一下。

动作解析

上翻不仅是一个控制并利用核能级别的爆发力的惊人动作，也是极其实用的动作——让你学会向前上方拉动自己的身体。不论面对的是树木、篱笆还是墙壁，有了这项技巧，你或许都能在紧急情况下救自己一命。更酷的是，掌握单杠上翻后，只差一连串伸直手臂的动作，你就能完成这个星球上最受瞩目的动作——双立臂了。

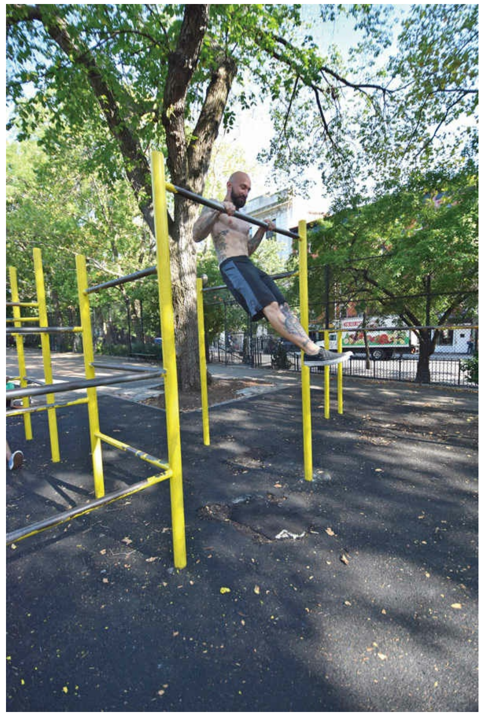
降级

最初，假如你无法将躯干向前探出得足够远，或许就无法在杠上停留。这时，只要把动作做完就可以了——很快你就能在杠上停留了。

升级

以绕着单杠向前翻滚作为一次动作的终结。








提示：要想完成这些技艺，你需要有力的双手。然而，有些自相矛盾的是，在动作的最高点你需要学会稍稍松手，否则你的前臂将无法旋转

最终式双立臂

动作

● 握住上方的单杠，握距应当接近肩宽，双肩应当紧紧向下拉。

● 采用虚握的抓握方式，也就是把拇指放在单杠上。

● 在向上拉起身体前，用摆动晃身（第一式）产生一些惯性。到了这个阶段，你的摆动晃身应当更有爆发力，后摆的高度应该比前几式中的高。

● 接近后摆的最高点时，双臂猛地向后拉。

● 同时收紧臀肌和后链肌肉，让上腹部冲向单杠。

● 双臂继续用力向后拉，将躯干向前甩出，越过单杠。抬高双腿将有助于完成这个动作。

● 做最终的翻的动作时，转动手腕。动作结束时，单杠应当在你的上腹部下面，头部和胸部在单杠前上方，双腿抬高，前臂则竖直着支撑身体。

● 伸直双臂，将躯干撑起来。撑的时候，抬头向前看有助于完成动作。在最高点停顿一下。

动作解析

如果问哪个受欢迎的力量型动作能够展现全面的能力，那答案很可能是强大的双立臂。与大多数力量型动作不同，双立臂以强有力的拉和推为特征，还需要实用速度、爆发力、平衡能力、时机感、全身协调性和钢铁般的中段。对于双立臂是自重训练中最受赞赏的技艺，你还持怀疑态度吗？













一般来说，能做单杠上翻的人也能做完整的双立臂——唯一的区别在于，你必须将自己的身体向上撑，其幅度大约为做常规屈臂撑时的1/2。若屈臂撑在拖你的后腿，我会挺你的

附加的技艺链：屈臂撑

单杠上的屈臂上撑是双立臂最后阶段的主要动作：由于在此无法依赖速度或惯性，所以大多数人被迫用纯粹的力量向上撑。是的，这里也涉及一些技术（总是涉及技术）。然而，若你的肌肉缺乏基本的力量，那就不用想了。

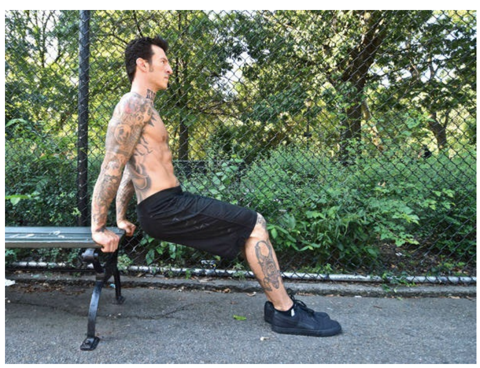
因此，双立臂的屈臂上撑部分让许多人止步不前。打造力量的唯一方法是进行大量的升级式屈臂撑训练。如果你能轻易做出单杠屈臂撑，那么完成双立臂的可能性就高得多了。

你是否真的需要将屈臂撑纳入自己的训练计划？规划长期的训练项目时，出于多种原因，我更热衷于俯卧撑。然而，若你期望掌握双立臂，那么将屈臂撑作为附加练习是个好主意，因为你需要拥有做出合格屈臂撑的能力。此外，许多著名的体操大师——主要是阿尔·卡瓦德罗和马特·西弗勒（Matt Schierlee）——正式将屈臂撑作为自己基础训练的一部分。殊途同归，对吧？

以力量为基础的大多数屈臂撑本身真的不是爆发性动作。然而，它们非常有益于双立臂，因此我在此归纳了一条屈臂撑技艺链。它包含十式，诸位可按需选择。在这里，没有升级标准，大家只需凭直觉“榨取”这些动作的营养直到精通，再升级到下一式。本书是关于爆发力的，因此在介绍完整条技艺链后，我还介绍了一些更具爆发性的屈臂撑变式。

1. 屈腿屈臂撑

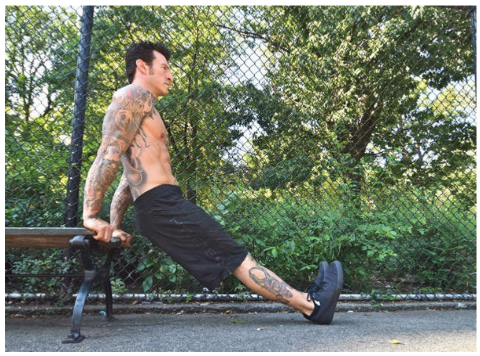




开始时双腿弯曲，双脚放在地面上以承受大部分体重

2. 直腿屈臂撑





伸直双腿，使上半身承受更大比例的负荷

3. 高足屈臂撑





双脚置于较高的物体上，使重心向后移到双手上

4. 高足双杠屈臂撑





就使用双杠训练而言，本变式是最简易的方法

5. 自助双杠屈臂撑1

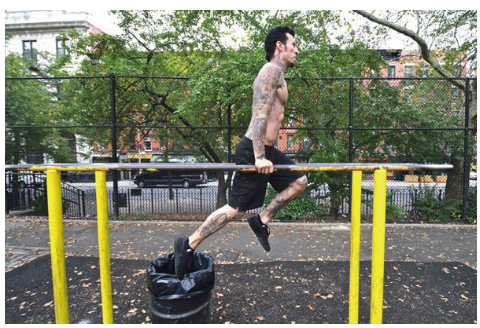




在上升阶段依靠腿部提供助力，这将帮助你通过困难的部分在

6. 自助双杠屈臂撑**2**





本变式中，脚背协助推动，这使得腿部较难提供助力

7. 双杠屈臂撑





这是经典的屈臂撑。后倾能使肱三头肌受到更多锻炼，而前倾允许双肩和胸部提供助力

8. 腿前倾双杠屈臂撑





将双脚带向前方将改变自己的重心，提高推的难度

9. 直角杠屈臂撑





在双杠练习和单杠练习之间，直角杠（两杠成90°角）练习是极好的过渡

10. 单杠屈臂撑





你成功地进入单杠练习阶段了———现在，你拥有了双立臂所需的力量

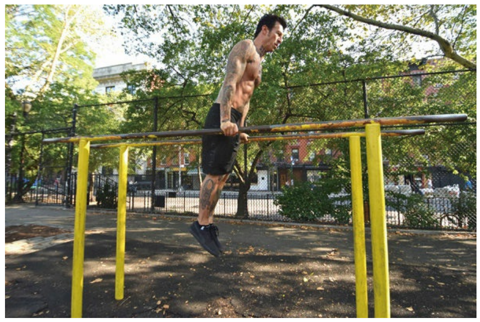
俄式屈臂撑

屈臂撑的变式多得惊人。你若是高手，可以尝试各种变式。俄式屈臂撑偶尔会被当作上杠的附加练习：使用双杠，有控制地下降，直到手肘贴着双杠，之后将重心前移并伸直双臂。一些教练认为这样的动作极好地模拟了上翻的过程。









直角撑屈臂撑

双腿锁死并向前伸出（即直角撑或L坐），进行双杠屈臂撑，这是有趣的高阶屈臂撑变式。除了锻炼中段，直角撑还会让你的重心前移，从而大大提高了动作的难度。





韩式屈臂撑

韩式屈臂撑是一种疯狂的单杠屈臂撑变式，因为单杠在你身后。只有拥有大猩猩的强壮双肩，你才能做到。

要想将自己的屈臂撑水平提升到超乎人类极限的等级，试试单臂屈臂撑如何？信不信由你，有的人能在墙头上做这个动作。





双杠屈臂撑：爆发性变式

我在前面展示的屈臂撑技艺链意在打造缓慢的力量，这正是双立臂中的最高阶段所需的。然而，本书是关于爆发力的，对吧？因此，不为你提供一些能打造爆发力和实用速度的屈臂撑动作，那就是我的失职了。准备好提升上半身的能量吧……我要讲爆发屈臂撑了，亲爱的！

行走屈臂撑

在屈臂撑练习中取得进展，能够做几个标准的双杠屈臂撑后，你可以开始尝试爆发性变式了。所有变式的基础是行走屈臂撑。在沿着双杠“行走”的过程中，你的关节和肌肉被迫适应一些冲击力。这是极好的开始。





弹跳屈臂撑

若行走屈臂撑对你已是小菜一碟，你可以通过在做屈臂撑时上下弹跳来增加冲击力。弹跳屈臂撑需要足够强大的推力来将双手推离双杠。随着爆发力的增大，你可以将自己推得越来越高。通过再次抓住双杠，你的手和前臂同样得到了爆发性的锻炼。

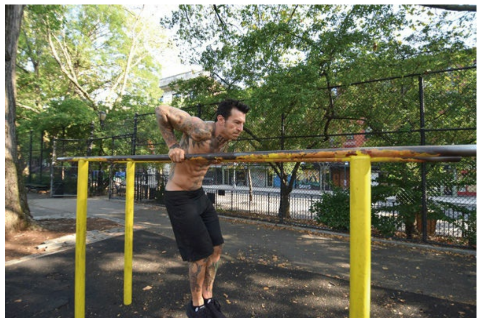












掌握弹跳后，你可以进行“跳远”，这稍稍提高了难度。你可以沿着双杠向前弹起，也可以向后弹起

拍掌屈臂撑

弹跳屈臂撑做得足够好了后，你将能够做拍掌屈臂撑。倘若你认为拍掌俯卧撑已经够难了，再试试这个——你的双臂被迫爆发性地推起你的整个身体！确保你是一步步地练到这种粗暴的爆发性动作的，否则你极有可能受伤。







180°爆发屈臂撑

假使拍掌屈臂撑变得容易了，那么你一定已经拥有了极具爆发性的上半身。然而，按照体操训练的惯例，你总是能将事情变得更困难。180°爆发屈臂撑需要的爆发力和敏捷性远远超过了常规屈臂撑。爆发性地向上撑起，其幅度要大到足够自己在半空中旋转并再次握住双杠。你能做到吗？我不清楚有没有人能做到360°爆发屈臂撑，至少我从不曾见过。









摆动屈臂撑

摆动屈臂撑更进一步，能打造全身的爆发力和协调性。在屈臂撑的最低点将双腿向前摆，之后在伸直双臂时将双腿和整个身体甩向后方。双臂伸直到锁死的程度时，你的躯干和双腿应当几乎是水平的。将这个姿势保持一瞬间，然后开始向下摆回去。





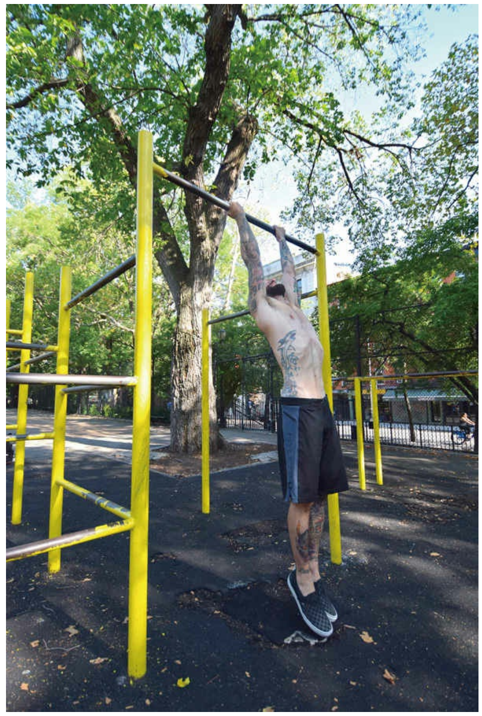


超越

能够完美地做双立臂后，你将本能地试着将它做得慢一些。完美而缓慢的、不依赖惯性的双立臂确实引人注目，但如果你追求的是爆发力，慢速就是你目标的对立面。（这并不表示你不可以将这种动作作为力量训练的目标之一，对吧？）

反手双立臂

对我来说，在爆发力训练方面，有其他更具意义的变式，反手双立臂即为其一。常规的双立臂使用正手（手掌朝外）抓握，而反手版本则对身体的爆发力提出了全新的要求，尤其是对双手和肱二头肌的爆发力。这种不常见的姿势同样使得最后的撑起变得困难得多。







弓手双立臂

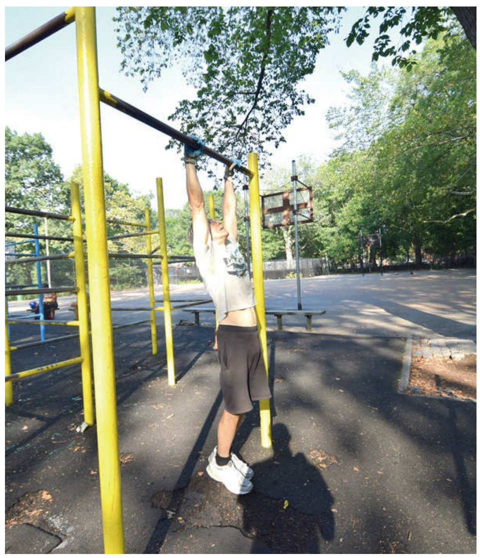
出色地掌握了反手双立臂后，继续提高难度的方法是采用不对称的姿势——将一只手臂向外伸，让它无法很好地协助拉和撑的动作。这样，弯曲的手臂被迫使出更大的力作为补偿，这就是弓手双立臂。



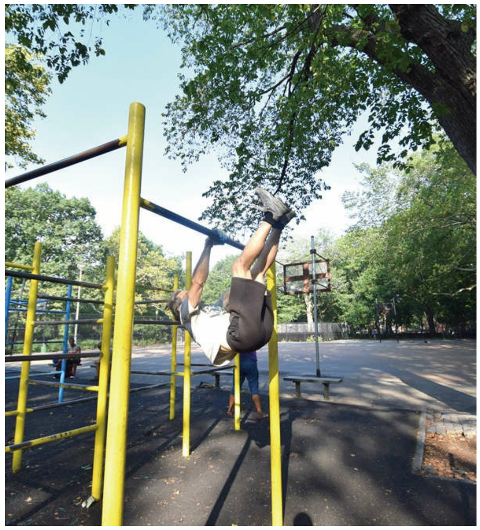
弓手双立臂真正让自己的弱点一览无余，但阿尔蔑视一切弱点

完全晃身

与打造爆发力相关的另一种变式是完全晃身。在上杠技艺链（以及其中的每一个动作）中，你已经将摆动晃身作为关键进行练习，用以获得协助上拉的惯性。然而，若拥有了足够大的爆发力，你就能进行极端的晃身，径直向上并翻过单杠。这看起来或许有些类似于双立臂——以在杠下悬吊为起始、以在杠上撑起为结束——但是你的手臂全程保持笔直。让你获得向上爆发力的是身体的运动！

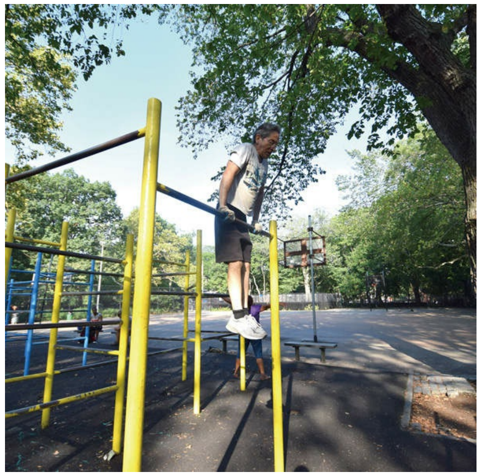












小空间练习

接下来是3项有效的速度练习与爆发性练习，你可以将其作为附加练习或者对自己的肌肉进行不同角度锻炼的练习，从而使你的训练计划更加多样化。它们全部都是单人练习，并且不需要任何装备。与技艺链的升级式练习不同，下述练习中的大多数都可以有节奏地高次数进行，并且能够很好地配合本书中其他任何技艺链中的练习。出于这种原因，它们也能在爆发力训练中作为热身或收尾练习。

屈体拍足

仰卧，以臀部为支点，爆发性地抬起躯干和双腿，在动作的最高点用双手拍打足背。快速下降并立刻重复，即向上反弹起来。所有爆发性的拉的动作都需要钢铁般的腹部，而这个奇妙的动作可以打造爆发力超强的腹部——如果做很多次，你的腹部将酸疼得远超你的想象。但是，不要减速！







侧向俯卧弹

进入俯卧撑姿势，弯曲双臂，将全身弹起，并向起始位置的一侧（距离大约15厘米）落下。这项简单的练习极好地示范了如何在一组练习中结合不同的爆发俯卧撑：通过这个技巧，你能向左、向右、向前和向后移动。你同样可以加入其他内容，比如拍掌俯卧撑。







跳踢

采用格斗站姿，一脚在前。快速将靠后的脚向前踏出一步，并利用惯性将另一侧的膝部甩起来。在动作的最高点抬起并伸直主要发力的那条腿完成一次踢击。这是一项实用且负担极小的练习，有助于髋关节的健康，也是练习单侧抬腿的好方法（这在小空间练习中很少见）。









熄灯！

一些体操技艺主要依赖于技巧，其中一个极好的例子是自由倒立。大多数人都能用自己的双手支撑体重——这里说的是靠墙的倒立。然而，这些人之中，很少有人能轻松地做出自由倒立。他们拥有力量，但是缺乏技巧。相反，一些自重练习几乎完全关乎力量。你若足够强壮，就能轻而易举地做引体向上，哪怕你的协调性、时机感、平衡能力或其他素质都很糟糕。

坏消息是，双立臂对二者——力量和技巧——均有要求。除非拥有足够大的身体爆发力，外加精确得要命的运动轨迹，否则你基本没希望做到。然而，双立臂带来的回报也是惊人的。例如，我们已经掌握了大量爆发性的推的动作（你做过爆发俯卧撑，对吧？），而双立臂中为了把身体翻过单杠而做的拉的动作能与它们形成美妙的平衡。同样，双立臂也能打造实用的全身爆发力。而且，倘若你希望具备更高的体操素质，这个动作就是后续的爆发性单杠动作的绝佳基石。

双立臂容易吗？不。如果分解成足够多的步骤，你能学会吗？能——我向你保证。从这个意义上说，它无异于其他任何技艺。因此，别再浪费时间了，到单杠那边去吧。

第三部分 计划：理论和策略

第十章 PARC要素

升级

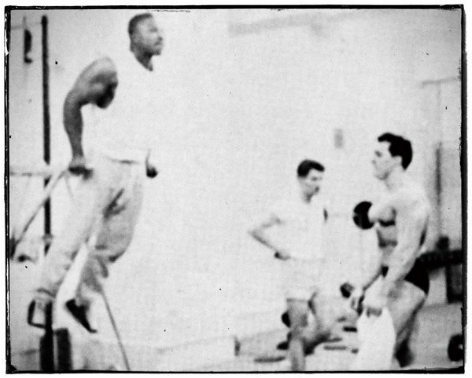
很好，现在你可以为掌握了6条技艺链而自豪了。它们都是成系列的升级式技艺，能够将你从简易的技艺（第一式）一路带到冷冰冰和不好对付的最终式（第十式）。若能一式一式地前行到最终式，你将成为你所知道的乃至你能想象到的最具爆发性的强人。相信我——若能成为六功大师，你几乎不会遇到能与你匹敌之人！

问题来了：我应当如何在这些技艺链中升级呢？问得好，孩子。来，抽根雪茄，让我们讨论一下。读完本书的这个部分后，你将成为制订爆发力训练计划的高手。

六功升级标准

“囚徒健身”系列的第一本书《囚徒健身》与仅使用自身体重打造肌肉和力量有关。在那本书中，我引入了“升级”的概念。也就是说，简易的动作应当导向较难的动作。那么，你什么时候应当升级到下一个动作呢？答案很简单——我制订了成套的升级标准。举个例子，假设你在练习标准俯卧撑，这时你应当努力训练，直到能够做出两组（每组20次）完美的动作。做到之后，你就有资格练习那条技艺链中的下一个动作了，也就是双手接触的窄距俯卧撑。

通过达成一系列预设的目标慢慢地提升能力，这样的策略在力量训练中极为实用。如果你能正确运用，这个策略简直称得上是傻瓜式的。自然，它不是我发明的，而是源于一种名为“双重进步”的古老训练法。“双重进步”指的是你要在两方面进步——首先是在次数方面努力，达到次数目标后则增加负荷（如更困难的动作）。这种方法非常古老，圣经中一定提到过。呃，大概吧。



勒罗伊·科尔伯特（Leroy Colbert）在锻炼肌肉！负重训练和自重训练一母同胞，正确应用双重进步训练法的话，它们都能起到极好的效果

正在阅读本书的人中，或许有许多已经按照《囚徒健身》中的方案进行了训练。如果你也这么做过，那么这种训练策略（达到升级要求再前进到技艺链中的下一式）对你来说就是必不可少的。你早就了解它了，因而或许期待我在本书中提出相同的策略，或许企盼我说出与“在前进到标准的打挺前，做两组半打挺，每组10次”类似的话。

好吧，我不准备向你提出这样的要求。提高练习次数非常适合力量训练与肌肉训练，然而在练习快速的爆发性技艺时却行不通。为什么呢？有3个简单的原因。

1．提高次数带给你的是力竭而不是爆发力激增

打造肌肉时，你需要耗尽肌肉细胞内的能量。做到这一点后，那些细胞全都为了存活而发疯，为了应对可能再次出现的威胁而储存额外的化学能——这就是你的肌肉逐渐增大的原理。耗尽肌肉能量非常容易，不断提高练习次数即可，次数越高越好！这是以高次数为目标进行训练能如此高效的原因之一。

然而，如果为了锻炼爆发力，那么你的目标就不应是力竭，而是超快的

速度和有爆发性的动作。但是，快速和力竭是背道而驰的，所以努力提高练习次数的策略是错误的。



快速和力竭是背道而驰的，你怎么能通过相同的方式获得它们呢？图为美国海军陆战队队员在训练

2．提高爆发性动作的次数意味着增加受伤的风险

《囚徒健身》中打造力量的练习稳定而安全。俯卧撑之类的练习应当按照2-1-2的节奏进行。也就是说，2秒向下，1秒在底部停留，2秒向上。这意味着，在进行训练时，你的肌肉会缓慢而且平稳（后者更重要）地产生疲劳感，直到最后你的姿势过于走形，于是你停止练习。在练习过程中的每一秒，你的肌肉都处在自己的控制之下。因此，这样训练时，你受伤的概率几乎为零。



直角撑或直角式这样的技艺能够平稳而有控制地耗尽你的肌肉能量，而且能量的消耗量始终保持线性发展，直到结束。在爆发跳跃这类爆发性练习中，每个关节能量消耗量的变化轨迹都呈之字形，而这将导致受伤的概率提升

爆发性练习与此不同，它是突变性的。这意味着，在练习的大部分时间中，你的肌肉并不是真正受控制的。以后空翻为例，在最初的爆发性发力后，惯性和重力开始起主要作用。当然，通过努力，

你也能在一定程度上引导自己的动作。然而，与单纯的力量型动作相比，这种动作快速和复杂得多。若出了差错，你只有一瞬间的时间可以补救。练习次数越高，你的疲劳程度就越高，你的集中力也就越差，这使得你越来越难以控制动作，更别提出错后进行补救了。

出于这种考虑，你不应为了达到某个目标而拼命提高练习次数。你的练习次数不应该高到让你感觉动作可能会略微走形的程度。你的目标是提升动作的完美程度，而不是提高次数。后者往往事与愿违。

3. 提高次数会引起错误的心态

使用“次数”这个概念无非是让训练系统化——我们需要用可量化的方式来衡量负荷的增加量。杠铃训练与自重力量训练都是典型的系统训练。在爆发式体操中，我们真的不关心负荷是否增加，我们关心的是提升效率、实用速度、爆发力和动作的复杂程度。但是，我们只能依靠动作的利落程度来衡量这几个方面的提升程度。次数与这些毫无干系。而且，若想着“次数”，你就无法想着“利落”了，对吧？因此，一定要让自己摆脱只考虑提高次数的陈旧思维模式，它在这里起不到什么作用。我们需要一些新东西！

希望你们这些在“双重进步”的思维模式中出生并长大的家伙认真阅读了之前的几页，并且能原谅我没有在本书中提倡次数目标或类似的升级标准。不过，你们是聪明人（因此你们在读这本书），所以你们的下一个问题大概是：既然我不以某个次数为目标，那么我如何知道何时应当升级到技艺链中的下一式呢？



不同的技艺需要不同的心态。若过于关注下一次动作，你就无法专注于当前的动作。对于慢速的动作，关注次数是有效的；然而在爆发性动作中，有这样的心态可不是什么好事

如何知道何时升级到下一式：了解PARC

前面列出了避免以次数为目标的3个原因。如果你注意到它们，那么你大概已经了解自己在此应有怎样的态度。你应当关注的不是一个动作能够做多少次，而是这个动作能够做得多好。简单地说，在一项技艺中掌握了基本的运动能力之后，你就可以前进到下一式了。记住，是之后，不是之前。

现在，我知道你在想什么。“掌握”和“能力”这样的术语是极为主观的，对于不同的人，它们可能有不同的含义。对，因此我将列出爆发力训练中能力的4个要素，以便更清楚地表达我的意思。为我的学员解说这些概念时，我偶尔会用“PARC”这样的首字母缩写来帮助他们记忆。

PARC：能力四要素

P-PROFICIENCY 熟练度

A-ADAPTATION 适应力

R-REGULARITY 规律性

C-CONFIDENCE 信心

下面，我们来略微深入地了解一下能力四要素。

熟练度

熟练本质上意味着能够正确地做某事。做本书中的练习时，你需要完全（或大致）按照我的描述来做。做双立臂时，你需要摆动晃身，转动手臂进入上翻阶段，并将自己撑到单杠上方。你要一条条地对照我的描述，利落且高效地做每个分解动作。熟练并不意味着绝对完美。做那些动作时，你并不需要成为世界级的体操运动员，也不必期待那些固执的职业教练为你打出完美的10分。没有人为你打分，也没有人用一些理论上理想的体操评判标准来评价你。你的任务是做出那些动作，并且打造实用速度和爆发力。就算这一侧的肘关节或那一侧的脚所处的位置有些偏差，只要不伤到自己，就没有人在乎。为了卓越而奋斗，但永远不要失去自己的自由！



“我所说的‘正确’动作，指的是一个人喜欢的最实用的技艺。发现自己的能力之后，发展那些技艺。只要不违背基本原则，我就不在意是否以脚跟高过脚趾的姿势进行侧踢。大多数经典的武术训练只不过是重复而已，机械得如同流水线一般，毫无个人特色。”

——李小龙

适应力

这与你的身体应对当前所需技巧的能力有关。许多人的神经系统能够极快地适应，从而学会某项技艺，然而他们的身体拖了后腿。精神想要——并且能够做到——但肉体是虚弱的。当然，第一次被要求做前手翻时，也有少数人能够（极为勉强地）做。然而，这么做了后，他们感觉自己的双肩快脱臼了，同时感觉腹部的某块肌肉和手腕受伤了，并且第二天痛苦了一整天。这么做显然对关节没有好处，而他们也不应当继续按这种步调训练。在练习某一式时，若你的身体冲你大叫或总是出小问题，那就说明你还没有准备好前进到下一式，尽管你已经掌握了做这一式的技巧。事实上，你最好稍稍后退几式，练习不会伤到自己的动作。同样，你也不应该敷衍地做热身练习。

规律性

有规律性很重要。成功地做出一次正确的背落前空翻（第八式）并不等于你可以尝试助跑前空翻（第九式）了！情况往往是，在10次尝试中，你只能正确一次！在做翻转动作时，这一点尤其明显。不要误解我。即使是奥林匹克体操运动员，做动作时也有可能摔倒或失误，甚至做基础动作时偶尔也会如此。我们偶尔会搞砸，在快速而复杂的爆发式体操中尤为如此，这是人之常情。然而大原则是，若在10次尝试中你不能成功9次（中间有休息），那就说明你对这项技艺的熟练度不够，还不能前

进到更难的技艺。

信心

你只有真的已经成功且安全地将一个动作做了许多次，才能有这种自信：你站出来做这个动作，并且知道自己能做到——不是勉强地做到，而是做得极好且留有余地。若每次做动作前都有些担心，那你就还没有完全掌握它，所以应当停留在那一式。不过这肯定不是坏事，因为这意味着你能够从这个动作中学到更多东西。很好！永远记住，升级到下一式本身并不能打造实用速度、技巧和爆发力，而只能展示实用速度、技巧和爆发力。打造它们的是你在能够做到的动作中投入的持久而细致的努力。

应用PARC进行升级

在训练早期就领会PARC的含义将对你极其有益，因为这样你就能做自己的教练，并且判断怎样以及何时升级了。在这一点上，观察别人训练是一种很棒的方式，但没有什么比得上朴素的自知之明。下面是应用PARC的一些例子：

P：熟练度

如果你了解动作并且不自欺欺人，那么熟练度是极易测定的。在鲤鱼打挺的结尾，你应当稳如磐石。若向后倒，就说明你还不熟练，需要继续训练。

A：适应力

假如你隔几天做一次前手翻，但是每次尝试均以疼痛和腹肌拉伤告终，那就说明你的身体还没有充分适应。考虑后退一两式，或者做附加练习以改善自己的身体素质。

R：规律性

倘若你正在练习自杀跳，并且在热身后每尝试两次只有一次能动作标准地跳过棍子，那就说明你的规律性还不够，需要继续训练。

C：信心

假如你内心希望前进到后手翻，但是害怕会伤到脖子，那就说明你心态有问题，而且缺乏信心。在这种情况下，绝对不要前进到下一式，你甚至应当考虑回到上一式去。

上面的4个概念易于应用，我已经尽量把问题简化了，伙计。若正确应用它们，你的训练就将变得更容易和更安全，而且从长远来看，你将更快地取得进步；若忽略它们，那么受伤和灰心将在前方等你。我将这些概念展示给许多试图抄近道绕过它们的家伙看，最终，他们中的聪明人全都回头来了解PARC了。

为何不在一开始就聪明一些呢？



以PARC为参考，你将更快并且更安全地达到最终式

熄灯！

爆发力训练最大的一个难点在于无法客观、明确地让人知道安全和合理升级的时机，而这同样是爆发力训练酷得要命的原因之一。参考PARC的话，你依赖的将是自己的判断力、直觉以及一些不会造成伤害的测试方法。这些要素全部都是我所说的身体智慧——真正的体操大师必备的素质。

再把本章读一遍并真正理解PARC的含义。深刻领会它们，直到不看任何笔记就能写出一整页关于它们的内容，或者能够向一位训练伙伴透彻地阐释这4个要素。不要胡乱尝试本书中的技艺，否则你极有可能受伤，这非我所愿。从头开始打造基础能力，并找到适合你当前能力的爆发性技艺，让你能够安全地训练且有收获。使用系统性的计划，等你的爆发力和能力开始增长时，参考PARC来决定是否前进到下一式。

我相信你已经懂了，孩子。

第十一章 平行的训练之道

爆发力和技巧

针对本书中的技艺链，我推荐两种不同的训练方式：

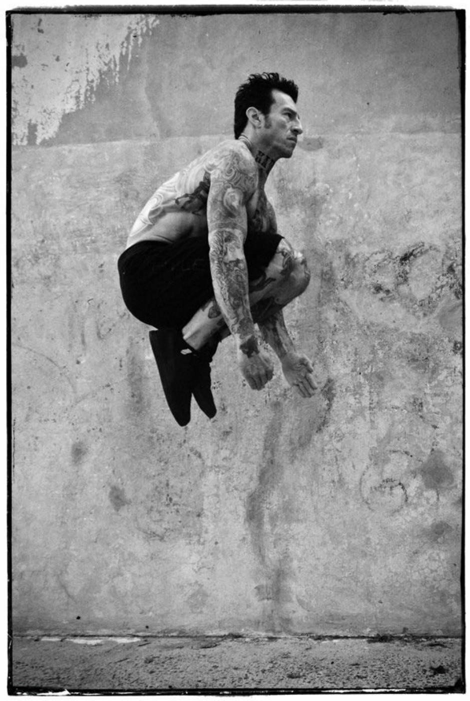
- 爆发力训练；
- 技巧训练。

使用哪种方式取决于你正在练习的技艺链。

为何有两种不同的方式？

已经有大量文章和书籍谈到了不同的训练方式，因此我在此只简明扼要地说一下。粗略地说，本书中有两类动作：主要打造基础爆发力（力量加速度）的动作以及同时要求复杂运动技巧的动作。（这样分类有些重叠，但大体上说得通。）

直跳是打造基础爆发力的动作之一——它不需要多少技巧。为了打造爆发力、增强关节和从整体上改善你的爆发性表现，你只需要一次次地重复练习直跳。后空翻是技巧性动作之一。它自然需要巨大的爆发力，但也要求神经系统确实学会了这个动作——它并不仅仅关乎“肉体”上的能力。显然，很多人具备做后空翻的身体素质（爆发力、实用速度和关节强度），然而他们并不能真的做出来，因为他们缺乏技巧。





跳跃非常简单，能够打造爆发力。像空翻这样更加复杂的技艺同样能打造敏捷性，并且可被视作技巧性动作。针对不同类型的动作，你应当以不同的方式进行尝试与训练

	爆发性动作	技巧性动作
动作类型	· 简单（通常是上上下下的动作）	· 复杂（通常涉及翻转、部分翻转或运动方向转换）
运动素质	· 有速度的力量 · 可以量化的表现能力 · 关节强度	· 协调能力 · 平衡能力 · 时机感
训练对象	· 肌肉 · 神经肌肉接头 · 关节	· 神经系统 · 思维

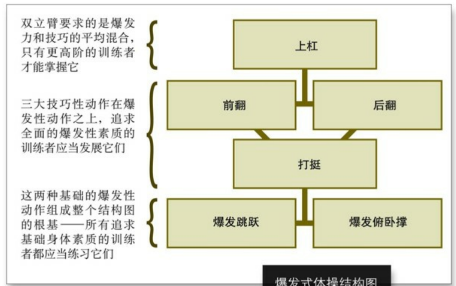
还有一种方式能帮助你理解这种区别，那就是用电脑进行比喻。基础爆发性动作锻炼的是肌肉、软组织、神经肌肉接头乃至骨骼，打造的是硬件。技巧性动作锻炼的是神经系统和思维，升级的是软件。为了获得最好的系统，你需要二者兼备，对吧？一开始，你要打造极好的硬件——不断充实并改善它们——之后你就可以装载高级软件了。

动作分类

本书中的六大类动作不可互相替换。你应当将爆发跳跃和爆发俯卧撑视作基础的爆发性动作，将打挺、前翻和后翻视作技巧性动作。上杠对技巧和爆发力的要求更为均衡，但假如你想要最大的爆发力，那么最好更多地将其视为技巧性动作。（作为附加练习的屈臂撑严格来说既不是爆发性动作，也不是技巧性动作。你可以将它作为常规的力量型动作来练习——低组数，每组次数适量即可。）



爆发性动作和技巧性动作之间存在重叠——在建筑物之间跳跃时，二者皆需



爆发式体操结构图

爆发力训练与技巧训练概述

在接下来的两章中，我将列出爆发力训练与技巧训练在操作上的不同之处。现在，我只是概述一下基础理念。训练的基本原则是，主要锻炼肌肉和关节（爆发力训练）时，你的主要目的是花时间让自己身体的相关方面适应那些刺激——训练结束并且休息了一天或者更长时间后，你会发现自己变得更强了。而在技巧训练方面，即在身体已经适应的前提下，你真正在锻炼的是神经系统。从一定程度上说，那些区域几乎立即就能适应。

我们来举两个极端的例子，将使用巨大重量的奥林匹克举重训练（爆发力训练）与钢琴演奏（技巧训练）进行对比。在一天中，举重的次数越高，你的表现就越糟，因为你的肌肉和关节疲劳了；然而，弹奏钢琴越频繁，你就表现得越好，对吧？（当然，超过某个界限你也会疲劳。）那是因为，神经系统的适应速度远比肌肉和关节的快。

最终，这意味着你应当使自己的爆发力训练艰难而短暂，之后休息一两天，再进行下一次训练。做你需要做的事，然后停下来。技巧训练则截然不同，你能做多少就做多少！例如，越练习，你的后空翻就做得越好，因此要尽可能多地练习（练习次数要尽可能地高）。只要在训练中没有太压榨自己的肌肉和关节，就尽量频繁地练习——事实上，你能够达到的训练频繁程度通常远超你的想象。





Doug Hepburn is shown pressing 395 and is currently doing 410 regularly. He has issued a challenge to Ben Cote of Montreal for a contest on the power lifts.

在技巧训练与爆发力训练的对比中，演奏小提琴是一个极端的例子。它是一项纯粹的技巧，需要大量的练习（每天数小时），而且不需要太多休息。相比之下，另一个极端——推动重物——所需的练习较少、休息较多

至此，你要牢牢把握这一点：除了一些重叠的内容，基于爆发力的动作和基于技巧的动作从本质上说是不同的东西，需要用不同的方式训练。在下表中，我尽我所能地将两种方式总结了一下。

	爆发性动作训练计划	技巧性动作训练计划
训练原则	努力让动作越来越有爆发力	努力让技巧越来越娴熟
每组次数	为了获得最大的爆发力，每组1～3次	为了获得最出色的技巧，每组1次
每回组数	不定，最好不超过20组	只要不疲劳，组数尽可能地高
频率	每隔几天训练一回	可以每天一回甚至数回

熄灯！

不同训练方式的细枝末节理解起来似乎很复杂，但本章的主要思想其实非常简单。爆发力训练的主心骨应当是爆发跳跃和爆发俯卧撑，它们易于练习，能够锻炼身体，并且能为下半身和上半身打造出巨大的爆发力。在这些爆发性动作的基础上，你需要增加基于技巧的动作，它们允许你以更复杂（通常也更敏捷）的方式利用自己的爆发力。针对这两类不同的技艺，你应当分别进行训练。

如何做到这一点？下一章将向你介绍我打造爆发力的方法，第13章将介绍发展技巧性动作的最佳方式。

第十二章 三规和六矩

打造爆发力

六功的性质是不一样的。鲤鱼打挺和空翻这样要求技巧和敏捷性的技艺看上去大概性感得不可思议，然而只有拥有纯粹爆发力的人才有资格尝试它们。我说的“纯粹爆发力”指的是什么呢？好吧，我告诉你，是：

● 能将身体带到足够高的地方的腿部弹跳力；

● 能向上团起双腿的中段的爆发力；

● 能增大惯性（并且将身体有力地推离地面）的肩部与手臂的爆发力。

随便玩一把奇妙的空翻和打挺并不能帮助你打造这种爆发力。你应该在尝试这些技巧性动作之前打造它——通过艰难而持久的爆发跳跃练习与爆发俯卧撑练习。

线性进步，而不是走马观花！

就算阅读了这些文字，很多人仍然会以错误的方式使用爆发跳跃和爆发俯卧撑这两条技艺链。我说的是什么意思？以爆发跳跃为例，我说的是

他们将尝试较简单的跳跃，之后是较难的，这样一路前进到最终式，然后宣称他们已经“征服”了这条技艺链。

它可不是这么用的。

要想成为有爆发性的训练者，你应当终生进行爆发跳跃技艺链（或类似技艺链）的练习。你是否认为自己已经“征服”了直跳（第三式），仅仅因为自己能够做出它呢？不行，你要持续地跳得更高！篮球巨星们日复一日、年复一年地练习这些动作，努力跳得越来越高，因为他们明白这样做能够打造越来越大的爆发力。这个道理也适用于爆发俯卧撑。线性进步正是这些基础练习的关键。当然，你要一式一式地往前走，而不要盲目地走马观花，急于冲到最终式——那真的很简单。你的目标是以这些动作为工具，终生持续打造爆发力并且让你的关节保持完好。

假如技巧性动作（尤其是空翻和打挺）是你的赛车，那么基础的爆发性动作（爆发跳跃和爆发俯卧撑）就是它的燃料箱。越是持续地练习它们，赛车的动力就越强劲。然而，倘若你不用爆发性动作来打基础，那么进行再多的技巧训练也是白搭——你的进步将糟糕透顶，而你将如同一辆燃料耗尽的快速赛车。

避免受伤

持续进行爆发跳跃与爆发俯卧撑的练习不仅能增大肌肉的爆发力，也能提升肌肉、软组织甚至骨骼对这种力的承受能力。在训练中随意穿插特技动作的人将不断地被膝关节扭伤、髋部损伤、脚腕扭伤以及脚部疼痛所困扰。只要花不多的时间练习跳跃，你就能改善这些身体部位的状态，避免上述几乎所有的问题。

与之类似的是，我听说过好几起练前手翻弄伤手臂的案例，其主角都是男人（总是男人），受伤的通常是前臂的桡骨。原因很简单：骨骼与软组织（减震装置）尚未适应高爆发性的动作。解决方案也很简单：谨慎而持续地在爆发俯卧撑技艺链中获得进步。我可不希望看到你们中的任何人受伤，好吗？在上蹿下跳之前，让自己的身体充分准备好！

爆发力训练计划的基础

说教已经足够多了。那么，你应当如何规划基础爆发性动作的训练呢？很多介绍弹震训练的书都包含大量复杂的图表，但是话说在前头，我并

不热衷于此。假使你想看那些书并将其中的内容应用于本书的技艺中，那就去吧。就我而言，我更倾向于简单的设计。且在规划基础爆发力训练方面，我总是向我的学员灌输两条基本规则——我称其为“三规”和“六矩”。如果你在训练中遵循这两条规则，那么我保证你的爆发力将一飞冲天。

三规

在“每组做多少次？”这个问题上，我在本书中的建议简单得不能再简单了。我称之为“三规”。

三规

进行爆发力训练时，每组不要超过3次。

就是这么简单。要想在六功技艺链中升级，针对不同的动作，你可以使用每组1次、每组2次或者每组3次的方案。次数不能再高了。

练习次数这么低怎么能打造实用速度呢？记住，你的身体只有做你叫它做的事情，才会变得更好。试着这样想：在充分热身的前提下做10次不间断的深蹲跳，你的动作在什么时候最快？第一次还是最后一次？答案是，如果进行了适当的热身，那么第一次或第二次跳跃是最快的。到了第十次跳跃，你的肌肉已经疲倦了，能量也耗光了，因而速度是最慢的。这个道理适用于所有的爆发性动作。不要浪费时间了，教自己的身体做慢速的动作吧。如果只做几次动作就停止，你将教会自己的身体用纯粹的爆发力来运动！

保证安全则是练习次数低的另一个原因。在尝试爆发跳跃和后翻这类快速的动作时，你的目标应当是提高熟练度（PARC要素中的P，），而不是提高次数。高次数地练习这样的爆发性动作会增大搞砸与出错的概率，甚至可能导致受伤。与做第1～3次相比，你在疲劳和难以集中精力的情况下做第10次更容易出错。

因此，练习次数绝不要多于3次！

问题1：微不足道的3次是否足以强迫身体适应？

是的。请这么想一想，有些精英级别的举重运动员凭借每组次数极低的

训练方案，成为这个星球上最强大的人。如果他们能够用这种方案改造自己的生理系统并且打造出高等级的力量，那么这种方案为什么不能对爆发力训练同样有效呢？当然，假如你的目标是增大肌肉或耐力，那么你需要训练更高的次数，迫使身体按你想要的方式进行适应。然而，对实用速度和爆发力而言，3次就足够了。



奥林匹克举重运动员使用的爆发力与六功中的爆发力并没有多大区别。他们通常使用每组次数较低的训练方案最大限度地打造爆发力，这也是你应当做的

问题**2**：如果我要打造耐力呢？我希望一口气做出非常多的拍掌俯卧撑，那样看起来很酷。

这个问题的答案是：好吧，如果这是你所追求的，那么你要练的不是爆发力。难道不是吗？你是在为耐力而努力。为此，你当然应当提高练习次数。然而，若你追求的是实用速度、爆发力与敏捷性，请坚持低次数——不高于3次。要想尽可能快地在那些技艺链中取得进步，你需要打造爆发力。因此，坚持三规吧。



为了让围观者震惊，一口气做20次飞人俯卧撑的确很酷。然而，首先你

要能做出这个动作，对吧？最好的方法是使用低次数的训练方案

六矩

前面的三规限定了你每组的练习次数，而接下来的六矩限定了每个动作的练习总次数。在应用过程中，你只需记住，练习的总次数为6的倍数。

最好像下面说的那样限定每个动作的总次数。

六矩

· 初级训练者的目标应当是每个动作的有效次数为6次

· 中级训练者的目标应当是每个动作的有效次数为12次

· 高级训练者的目标应当是每个动作的有效次数为18次

那么，你应当如何应用它呢？很简单，让我们假设你正在练习深蹲跳。倘若你是初级训练者，那么你的目标应当是每个动作的有效次数为6次。

现在，根据三规，你每组应该做1次、2次或3次动作。只需要简单地计算一下，我们就知道，在一回训练中，我们至少有3种基本方案可以选择。第一种是：

6×1

即做6组，每组1次，这样有效次数就是6次。这就是所谓的“单次”方案，非常适合打造爆发力，因为它允许你以最大的努力和专注力投入每次动作中。然而，另一方面，你无法利用反弹效应，这种效应在一些动作中非常有用。另外，每组一次的训练方案花费的时间显然多于每组多次的训练方案。

下面是另外一种方案：

3×2

即做3组，每组2次，总数还是6次。对吧？（我觉得没错。）这是经典

的“双次”方案，可以利用一些反弹效应，同时允许你非常专注，从而保持动作的严谨。这是一种好方案。

还有一种方案：

2×3

即做2组，每组3次。很多爆发性训练者和教练对每组3次（即所谓的“三次”方案）简直再熟悉不过了。3次练习可以真正构成一个练习组，并且让你的注意力不至于过于分散。若你在练习高次数或多种类的动作，这么做还能节约一些时间。这也是个优势，对吧？

为了获得6次的有效次数，你还有其他方案可选：

3×1

1×3

即做3组，每组1次，再加上1组3次。或者：

1×3

1×2

1×1

依次按照三次、双次和单次方案进行训练。这是许多可能的“混合型”方案之一。



三规和六矩能够在爆发力训练计划中完美地结合，为你带来大量可供选择的方案

从这些方案中，你可以了解什么是“殊途同归”，我的朋友。只要遵循三规（关于每组的次数）和六矩（关于总次数），你就能尝试大量不同的方案以完成自己的次数目标。

六矩是经过长期实践验证的规则。我已经让几百位训练者按照它进行训练，他们都变得更快且更具爆发性，其程度甚至超出他们曾经最疯狂的梦想的范围。一部分原因是它能迫使训练者系统性地安排自己的训练周期，否则他们的训练将一团糟。这确实有效。实践一下你就知道了，年轻人。

问题**1**：这些训练方案中，哪一种最好？

它们都很好！只要遵循三规和六矩，你做的就是正确的！

问题**2**：我应当按哪种方案训练？单次、双次或三次方案？

这就看你自己了。你可以都尝试一下，看哪一种更符合你的要求。一般来说，它们同样有效。但是由于某些心理因素，一些人倾向于单次方案，也有些人喜欢双次或三次方案。享受你的选择，并且不要忘记——你并不需要终生坚持同一种方案。你可以在每回训练中使用不同的方案。尝试三次、双次和混合型方案，将它们揉作一团吧！只要遵循三规和六矩，就没关系，孩子。

问题**3**：每个动作总共做**6**次对初级训练者来说够吗？

如果说有哪个问题听得我耳朵起茧，那就是它了——够吗？坚定的训练者通常都想要多一些、多一些、再多一些！我对他们报以崇拜之情——该死，我自己也曾如此。在爆发力训练中，你尤其应当记住的是，更多并不一定是更好。爆发并不意味着有氧或增肌——它意在刺激神经系统，而不是使你精疲力竭。一定量的爆发性练习能够增大你的力量、加快你的速度并降低你受伤的可能性。然而，爆发会为关节、软组织甚至骨骼带来负担，超量的爆发力训练确实会增高你受伤的可能性。不要忘了，你们中的多数人在打造爆发力的同时，也在打造肌肉或力量。坚持较小到中等的训练量非常好，你将发现自己取得了进步。不要想太多，也不要在开始前就觉得自己会失败。

问题**4**：如何知道自己是初级、中级或高级训练者？

凭经验来说，你是初级训练者，假如：

● 你刚开始接触爆发力训练；

● 你有一些相关经验，但是经历了一段休整期或受伤恢复期；

● 你觉得（即使只有一次）自己正在练习的动作非常难（练习难度极高的动作时，有时你也应当将自己视作初级训练者）。

你是高级训练者，假如：

● 你至少能轻松掌握当前技艺链的前七式。

你是中级训练者，假如：

● 你不属于初级训练者和高级训练者的范畴。

和所有的分类体系一样，这种分类体系中也有例外。然而，这并不是说它的基本分类是无效的。有时，我们不得不"含糊"一点儿。

问题5：在练习组之间，我应当休息多长时间？

进行足够的休息，让自己呼吸平稳，并且完全准备好练习下一组：这通常需要10～30秒的时间。（在等待下一练习组的时候，30秒远比你读到文字时所想象的长！）组与组之间的休息时间应该不超过1分钟。记住，在爆发力训练中，你并没有让自己（如同在肌肉训练中那样）力竭。倘若心理上的准备需要1分钟以上的时间，那也是可以接受的——只要不超过3分钟就好，否则前一练习组带来的神经系统方面的收益将开始消失。准备进行下一组练习时，不要瘫坐在椅子上，更不能躺在地上。这么做会通知你的神经系统开始下调挡位。你也不需要跑动，只要用你的双脚站着就好。



在组与组之间的休息时间里，不要坐下或躺下，因为这样做会过度降低你的心率，并且让你的神经系统松懈下来。请双脚站立

问题6：我应当选择哪种爆发性动作？

通常，你当前能在爆发跳跃和爆发俯卧撑技艺链中做到哪个动作，你的爆发力训练就应该主要集中在那个动作上。（要想知道如何正确地在技艺链中升级，请回顾第十章中的PARC要素。）其后的所有爆发性动作均有其价值，并且都能让你取得线性进步：你能跳得更高或者拍掌更多次等等。因此，如果你愿意，可以在自己计划好的组数和次数范围内选择练习多种动作。

问题7：我能放弃三规和六矩，遵循其他规则吗？

你当然可以遵循其他规则！如果任何教练或“导师”宣称你只能遵循他（或她）的规则，那么快逃命吧！真正成为自重训练（或其他任何训练）精英的真谛是，你必须学会自我训练。除非你是专业运动员，否则没有人会在你的训练过程中持续地关心你、呵护你、宠爱你。你将必须掌握自我教导的艺术。一方面，你要忠诚地按照他人的规则进行实践以验证它是否有效以及有怎样的效果，然而更重要的一方面是，你要将这些已有的规则融会贯通，探索、试验并整理出属于自己的东西。

三规和六矩是简单的、傻瓜式的规则，也是经过验证、确实能带来不凡效果的规则，因此我建议我的学员遵循它们。在我赠予你们的东西中，它们是最好的；如果我给你其他任何东西，我都会觉得不对。那么，这是否意味着其他东西都是无效的，你不可以提高次数或者不应当进行检验呢？绝对不是！

熄灯！

我已经尽我所能地简化本书的第三部分（涉及“怎么做”的问题）了。然而，这些内容还是占了这么多页面。如果你尚未领会所有的细节，不要急，这些东西不会跑掉。（除非你是在公交车上偷偷阅读本书，而书的主人是邻座那个熟睡的家伙。如果是这样，你就应当以更快的速度读下去了。）

到此为止，最重要的内容可以概括如下。

● 六功的性质不完全相同：一些意在打造基础爆发力（如爆发跳跃和爆发俯卧撑），另一些则更应该被界定为技巧性动作（如打挺和空翻，在某种程度上也可以算上上杠）。

● 基础爆发性动作和技巧性动作应当按照不同策略、有区别地练习。

● 爆发性动作是必不可少的，并且应当作为你训练的主心骨，因为它们使你有可能做出技巧性动作。

● 遵循三规和六矩，为自己的爆发力训练制订计划。

如果你在专心阅读——我知道你很专心——那么你的下一个问题将是：我应当如何针对技巧性动作制订计划和训练呢？

下一章会告诉你，美人儿。

第十三章 限时训练和巩固训练

发展技巧

第十一章所说的技巧训练——适用于空翻和打挺之类要求大量协调性与敏捷性的复杂动作——能够总结为4个要点：

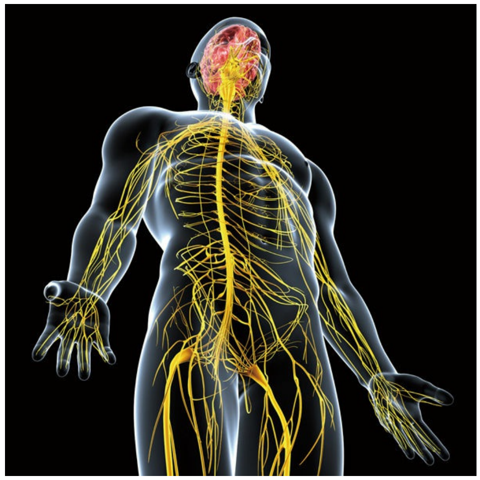
选择正确的动作

最适合技巧训练的动作是你的爆发力已足以做到，但因协调性不足而未能正确掌握的动作。做一个动作时，请自问："我能否轻松地以完美的姿势做出这个动作？"若答案为"是"，那么你就不需要对这个动作进行技巧训练了。你可以采用传统的"组数×次数"的训练方案，或者升级到更具挑战性的动作。

以完美为目标

在技巧训练中，做每一次动作的目标都是完美地演示它。你不应当热衷于一些主观目标，比如要"努力"训练或鞭策自己进步。沉湎于"更高"或"更快"这样的客观目标也不可取——把它们留给爆发力训练吧。因为疲劳时你的动作会走形，所以对技巧训练来说，每组的次数都必须极低甚至是单次的。如果你已经过于疲劳，无法真正尽全力进行一项技

巧训练，换句话说，你的动作开始走形了，那么是时候收工了。请带着平常心，将技巧训练视为“练习”，而非“锻炼”。



在技巧训练中，你需要以神经系统训练的模式而不是肌肉训练的模式进行思考。每组做一次对空翻和打挺这样的动作来说是理想的。为了正确掌握一项技艺，每次尝试后，聚集能量、平复气息、让身体恢复正常状态并进行精神性调整，这些都有帮助。单次方案同样有助于避免过度疲劳，以便把动作做正确

以大训练量为目标

技巧训练能够增大爆发力，然而它最主要的作用在于提高神经系统的协调性。神经系统通过“重复”来学习所有技巧（包括特技）——有时这被称为赫布定律。简单地说，越是频繁地重复做某件事，你就能越快学会它。若每组做一次或少数几次，那么为了获得大训练量，我们必须提高练习的组数。所以，我们的结论是——尽可能频繁地练习。

在训练过程中保存精力

这一点与前面两点相关。若希望自己每次的动作都尽可能地完美，并且希望频繁地练习一项技艺（通常是一天数回），那么你不能在技巧训练中让自己精疲力竭。这就意味着，你在练习间隙应当充分休息以防疲劳累积，避免劳累到反应迟钝或肌肉和关节酸胀的程度。那么，在两次动作之间应当休息多久呢？休息到你觉得足够为止。做比较容易的动作时，你可能休息几秒就够了；而做要求比较高的动作时，你可能需要休息一分钟乃至更久。当然，若有需要，你可以休息更长时间，比如几小时。为了能真正保存精力，在技巧训练中偶尔休息一两天非常棒，这能

让身体完全从疲劳状态中恢复。

下面就是技巧训练的核心：

- 永远以完美的动作为目标；
- 每组只做一次或极少的次数；
- 练习组数极高；
- 在训练过程中保存精力——在练习组之间充分休息。

以上是提炼过的理论精华。然而，如何将这4个要点应用于日常训练呢？这里有两种基本方式：限时训练和巩固训练。

限时训练

在第十一章中，我（似乎）向你强调过，对技巧训练来说，围绕次数和组数安排训练的效果不如爆发力训练或肌肉训练。其原因在于，相较于把动作做得越来越完美，你能做多少次没有那么重要。

那么，假如不以“3×10”的方案练习一个动作，你应当如何规划自己的训练计划呢？

最基础和最有效的方式是限时训练。很简单，在训练中安排一段时间（比如5分钟）进行一项技艺的练习。你不用计算组数和次数，只需盯着时钟（或设置手表或手机中的闹钟）练习，5分钟后停止就行了。注意，这并不是要求你在5分钟之内不间断地练习——那样训练量就太大了！你应当做的是做一次动作，然后休息，让自己呼吸平稳，并且自我感觉已准备好了，再做一次动作，直到满了5分钟。

举个例子，让我们假设一个人正准备开始练习前翻技艺链。充分热身后，他从第一式肩滚开始。他记下了当时的时间，做了第一次动作，之后抖动放松，回想做这个动作的感觉。等眩晕感消退后，他进行了另一次尝试，因为他并不清楚之前做的动作是否正确。现在，他的呼吸加快了，所以他进行了几次深呼吸，让自己的呼吸平稳下来，之后又做了一次。这样反复练习，持续5分钟后结束。这就是限时训练。

虽然限时训练也能用于爆发力训练，但它更适合技巧训练。它让你免于记数字或担心无法打破最近一次的纪录，允许你思考、内省并且探究自己正在做的事情。它也允许你心无旁骛地练习很多次，并且避免疲劳。对初级训练者来说，5分钟就比较好了，但是你若乐意，也可以延长时间。不过，不要养成这样的习惯：盯着时钟，试图练习更多次。若想练习更多次，那就增加1分钟或者你所需的更长时间。你只需记住，在训练中，1分钟感觉起来或许非常长，远超你在阅读本书时想象的长度。比方说，一个训练者身体条件良好，在每两次动作之间休息10秒。如果保持这个节奏，那么每分钟大约做5次，10分钟内就能做50次了。还不错。

限时训练在以下情况中效果极好：

● 你能够多次做出某个动作；

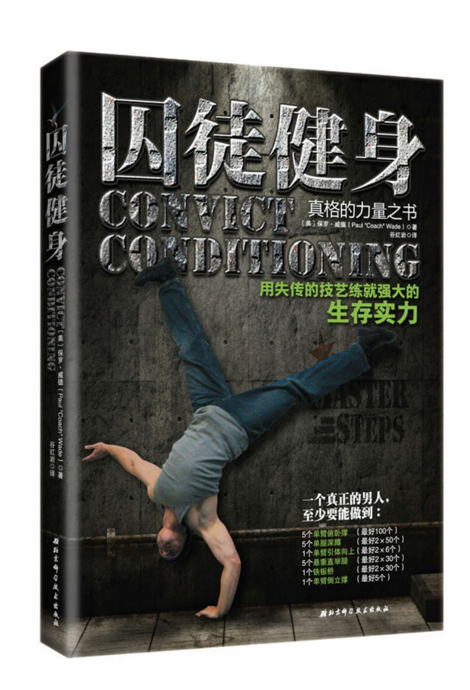
● 你正在快速取得进步；

● 你正在练习多种动作，并且需要将它们纳入自己的计划。

如果懂得“榨干”每个动作的营养——稳扎稳打并持续从已充分掌控的动作中受益——那么限时训练能够长久地带来极好的成果。然而，这种训练也有一些负面影响。（事情不总是这样吗？）一方面，这种训练方式限制了你的训练时间，因为它意味着你只能在一天内拥有极短的训练时间。在一些人看来，一天的24小时中，只用5～10分钟训练或许有些不划算。另一方面，限时训练只有对你已经能频繁练习的动作才卓有成效。若你在尝试尚未完全掌控的极难的动作——但已处在能完成的边缘了——那么巩固训练可能会有更好的效果。

巩固训练

在《囚徒健身》中，我已经描述过巩固训练了：



“如果你真的在某个动作上碰到了问题，根本做不了几次，可以尝试巩固训练……有时，练习某个系列很长时间之后，你很难从上一式升级到下一式……随着训练的深入，这种情况并不罕见。巩固训练是处理这种状态的好办法。不是一周锻炼一两次，每次都努力增加次数，而是尝试每天都练习这个新动作，有时甚至是一天练习两三回……动作要标准，别太卖力。重点是把训练量分散在几天时间内，每次尝试都留有余力。如果肌肉酸疼得厉害，那就停几天。这样训练一两周之后，曾经看似不可能的动作就会慢慢变得容易了。再回到正常训练时，你会发现多次反复已经不在话下了。”

——《囚徒健身》第十一章

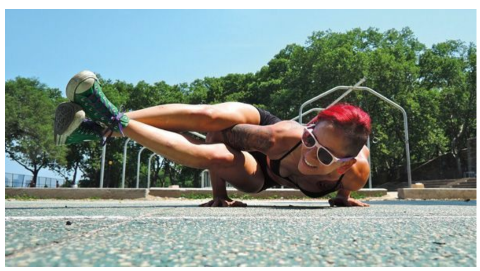
巩固训练适用于以下情况：

- 你正在挑战你还不能做得很好的某一式或某一项技艺；
- 某个动作你甚至做一次都很勉强；
- 取得进展过于困难。

巩固训练事实上是自然的训练方式。许多进行了多年负重训练的训练者认为，训练必须分成一段一段的，每段的训练量都等于“组数×次数”。

在他们看来，巩固训练是离奇而费解的。然而，巩固训练并不是什么革命性或极端的东西，它事实上是对人类来说最自然的训练方式。它是我们本能会采取的方式，只要我们没有长期受到“组数”和“次数”的洗脑。倘若观察一个尝试学会某个困难动作（如霹雳舞技巧、啦啦队的动作或跑酷技艺）的孩童，你就会发现，他并不会一次训练很长时间，并且隔几天再练。他会在上课前去操场上尝试几次（当然以失败告终），然后在课间休息再尝试数次，夜里还会在自己的房间里再试几次。最终——如果他坚持下去，或许还在状态不好的日子里让身心休整了一下——他将掌握那个动作。这种训练方式会累积出很高的次数，并且这是我们人类学会任何东西的唯一的终极方式。同时，它也有点儿类似于幼兽在“玩耍”中学习的行为模式。

然而，巩固训练也有它的缺陷。由于它不是系统的训练方式，所以你需要有良好的直觉（身体智慧）来控制训练频率，避免训练不足或训练过度；另外，即使并不会花费多少时间，但如果你事务繁忙（如工作、学习和做家务等等），这种方式对你而言也会是一种折磨；最后，只有在你专注于一两种动作时，它才能最好地发挥作用。加入的动作越多，“适应”效应就越分散，你的神经系统也就越有可能不畅通。因此，对六功的所有技艺链同时应用巩固训练的话，要么极为困难，要么适得其反。



对于需要掌握平衡的动作来说，巩固训练的效果非常好。一天之内尝试几次，直到你的神经系统明白了它是怎么回事

熄灯！

正如我在第十一章中指出的，本书中的大多数技艺链（如打挺、空翻和上杠）并不真的适用健身房中“组数×次数”的常规训练方式。本章提出的两种方式——限时训练和巩固训练——效果更好。

限时训练和巩固训练都有优点，但也都有自身的缺陷：限时训练限制了

你的练习时间，而巩固训练不能很好地安插进既定的计划中。出于上述原因，大多数人希望在日常训练中把二者混合起来。我建议大多数人采用限时训练的方式，将大量练习插入一份简明的计划中，而在遇到瓶颈或希望进步得稍快一些时加入一天数次的巩固训练作为补充。

为了外面那些欲求不满的男人，在下一章中，我将白纸黑字地列出一些计划。

第十四章 训练模板

计划范本

在《囚徒健身》中，我将计划模板的数量缩减到最少。可最近，似乎很多人都想探讨计划模板。回想我在里面的时候，我们满脑子都是训练。我们关注的总是提高次数、改善技艺、打破纪录以及学习新技巧，几乎不曾发觉我们还需要“计划”这玩意儿！

以长远的目光来看，我认为给大家提供大量计划不是什么好主意。如同我在第一本书中描述的那样，一个训练者能够学会的最重要的东西是自我教导的艺术。它以你自己的汗水开始（也很可能这样结束）。你训练，并且在此过程中学习。这种观点或许让我看起来如同某些老气横秋的隐士一般，这样也好。

专注于升级，而非模板

真正懂得“囚徒健身”的教练、专家和训练者都深知，“升级”（而非计划）才是整个体系的关键。只要掌握了让训练卓有成效的原则，你就可以在各种计划——增肌的、练力量的、增强关节的等等——中升级。计划模板本身（无论是哪个该死的天才发明的）没有什么魔力，魔力只源自训练者自己的专注、努力、坚持和身体智慧。专注于变得更好，计划就会自己出现。



因特网是一群00后的栖息地，他们终日谈论、写作和询问与训练相关的东西，但是从来不肯抬起屁股来训练。别再白费精力寻找什么“魔力健身法”了，你应当做的是将那份精力与好奇心投入你的下一回训练中

真的，在《囚徒健身》中，训练模板真的没有那么重要，在本书中更是如此。这里的大多数动作都是基于技巧的，这就意味着每隔数日进行的低组数、高次数的常规训练对它们来说不疼不痒，而能让你更频繁地练习这些动作的巩固训练更有效。但是，巩固训练无法直接安插到普通和固定的计划模板中——它要求灵活性、直觉与判断力。若阅读过之前的几章（你读过吧？），你就会赞同我所说的。

尽管如此，我仍会尽力为你提供一些指导。在本章中，为了适合不同的目标，我将介绍一些基础的——并且我希望是实用的——训练计划安排方法。

热身规则

注意：后面的计划模板只规划了“锻炼组”，即热身后作为训练主体的练习组。

在任何艰难的训练前，热身都是必不可少的，而在练习快速动作时，它愈发紧要。你要确保自己的肌肉温暖而柔软、关节已活跃起来并且神经系统也调整到位了。

热身还会逐步减小神经抑制效应，也就是上调你的“爆发力”挡位，让你变得更强。因此，在力量举重或者奥林匹克举重中，作为热身的试举非常关键——它使运动员变得更强。

你需要热身多久取决于各种因素：你的身体条件、年龄和环境温度等等。良好的热身应当包括以下方面。

·做转动关节的动作。

·做长达数分钟的给全身加热的高次数练习：各章中的许多小空间练习非常合适，一些模仿动物的动作也不错。

·通过紧张柔韧性练习，伸展所有紧张的部位。

·做少数几组即将练习的动作的简易版本，也就是做2～3组同一条技艺链中靠前的动作。只要之前进行过一些高次数的热身练习，此时你可以像对待锻炼组那样保持低次数。

巩固训练前的热身

进行爆发力训练前，你应当进行热身——即使全天进行巩固训练也要这样做。当然，你的热身时间不应过长，因为一天积累下来的大训练量可能会让你力竭。然而，练习你正在攻坚的动作前，你可以尝试放松关节的动作，外加几次该动作的简易版本。

纯粹爆发力

第一天：	爆发跳跃	3 组，每组 2 次
	爆发俯卧撑	3 组，每组 2 次
第二天：	休息	
重复		

（以上练习组均为锻炼组。此前，你应充分热身。）

对刚开始接触爆发力训练的人来说，没有比这更简单的训练方案了。这套方案在一回低强度的训练中将两种基础的爆发性动作结合了起来。甚至在力量训练、有氧训练或者某种体育项目的训练前，你都能这样训练一回（需要先热身）。当你进步后，开始增加训练量。

变式

● 上面所说的组数和次数仅仅作为参考建议，你可以根据三规和六矩调整你的组数和次数。

● 这是为新手制订的训练量极小的计划。随着身体条件的改善，你可以提高组数和次数。然而，你需要一直记住的是，爆发力训练并不是耐力

训练。请确保你的每次动作都干净利落，并且能发挥你最大的爆发力。一旦感觉疲劳，就应当立即停止。

● 倘若这些练习让你过于酸痛乏力——爆发力训练可以很艰难——就多休息一天。

● 另一种稍微不同的变化是交替练习两种动作：第一天练习爆发跳跃，第二天练习爆发俯卧撑，第三天休息，或者不安排固定的休息日，而是根据自己的感觉来休息。

三位一体

第一天：	爆发跳跃	6 组，每组 2 次
	打挺	5 ～ 10 分钟
第二天：	爆发俯卧撑	6 组，每组 2 次
	打挺	5 ～ 10 分钟
第三天：	休息	
重复		

加入其他技艺链的练习前，我建议你较好地掌握爆发跳跃与爆发俯卧撑。也就是说，在这两条技艺链中均达到第六式。确实要开始技巧训练时，我建议你首先尝试打挺。为什么呢？有3个原因。首先，打挺能让你掌握锻炼敏捷性的基本技巧，因为涉及身体的部分翻转、髋部的弯曲（将双膝拉向头部）以及腰部的爆发性动作。其次，与其他技艺链相比，打挺技艺链对身体来说是非常易于接受的。最后，这条技艺链也是最容易的——如果做不出打挺，你就不用指望做出空翻以及合格的双立臂了。本计划允许你继续自己的爆发力训练，同时获得大量打挺练习——9天内可以练6回打挺。这应当能够帮助你漂亮而迅速地取得进步。（注意，我并没有规定技巧性动作的练习次数，只建议了限时训练的时间段。关于限时训练。）

变式

● 降低强度：若你需要，可以在每两回训练之间休息一天。

● 提高强度：若你是渴求更高训练频率的狂人，可以跳过一天的休息，连续训练4天再休息一天。然而，这或许有点儿过头了。

四轮驱动

第一天：	爆发跳跃	6组，每组2次
	打挺	5～10分钟
第二天：	爆发俯卧撑	6组，每组2次
	前翻	5～10分钟
第三天：	休息	
重复		

一旦你在爆发力训练中有所成就，并且掌握了打挺的要领（大约练到第六式或第七式），若希望开始学习六功中的更多技艺，就可以在训练中增加一些新动作。一般来说，最好在开始后翻技艺链前进行前翻技艺链的训练，其原因（在我看来）在于，虽说前空翻要想做好比后空翻难，但是较为初级的前翻技艺比相应的后翻技艺容易。这是由恐惧这个因素决定的：许多新手害怕把头向后仰着翻转。上面这个方案减去了一回打挺训练——至少，你此时应当已经体会到那样频繁训练的收益开始减少了——并加入了一些初级的前翻练习。

变式

- 任何一份出色的计划都应当留有灵活操作的余地。若热爱打挺并且希望更频繁地练习它，那么在前翻练习前，你可以做几次（比如5次）单次的打挺。

- 要想获得更多的锻炼，你可以进一步扩展上述方案，在第一天和第二天均进行5分钟的打挺训练，之后进行5～10分钟的前翻训练。但要注意，不要贪多嚼不烂——过载会极快地引发身体能量的枯竭。

二十五次

一天：	任何技艺链	每回5组，每组1次（两回之间间隔2小时，共10小时）
重复并按需休息		
（以上练习组均为锻炼组。此前，你应充分热身。）		

谁说你必须练习六功的全部？或许你只想学习这些技艺中的一项？（这么做可以有很多原因，比如你是一位摔跤者，并且希望在练习桥的过程中附带掌握后手翻，或者只对一条技艺链感兴趣。管它呢！）真想这么做，一个好方法是以一种非常特别的方式进行巩固训练：从技艺链的第一式开始练习。稍微热身后，进行第一式的5组单次练习——每天训练5回，每两回之间的休息时间不少于2小时，这样每天就可以训练25次。能以正确的姿势完成全部25次动作后，你就可以前进到下一式了。有需要的话休息一天。

变式

● 为何不混搭一下呢？即使你希望在两条技艺链上获得快速的提升，这种方法也同样有效，只要你每隔1小时交替练习两种技艺。（同时练习两条以上的技艺链可能有些过头了。）

● 本方法就是一种系统化的巩固训练方法，我们显然可以根据它进行多种形式的调整，具体选用什么方案取决于你要练的动作的难度、身体条件和可用于训练的时间。下面有一些具体方案可供选择：

——每小时3次×5小时 = 15次

——每小时5次×5小时 = 25次

——每小时3次×10小时 = 30次

——每小时5次×10小时 = 50次

二日分期

第一天：	爆发跳跃	6 组，每组 3 次
	爆发俯卧撑	6 组，每组 3 次
	打挺	5 分钟
	后翻	10 分钟
第二天：	爆发跳跃	6 组，每组 3 次
	爆发俯卧撑	6 组，每组 3 次
	前翻	10 分钟
	上杠	10 分钟
第三天：	休息	
重复		

（以上练习组均为锻炼组。此前，你应充分热身。）

若致力于打造最高水平的爆发力、实用速度和敏捷性，最终，你会想要练习本书中的全部技艺链。在一回训练中练习6条技艺链并非不可能——奥林匹克体操运动员甚至能每回练十几种动作。但在我看来，这样做对大多数人来说过头了，会引起肉体枯竭和精神僵化。大多数情况下，你最好将6条技艺链分两天进行训练，并且每天实实在在地专注于3类动作。

变式

● 本变化方案仍然与巩固训练兼容。应用上述方案时，你可以在一天的任何时候短暂地练习一下特定的技艺链。当你“陷”在某个动作中，需要额外的练习时，这种变化方案特别有效。



肌肉男

爆发跳跃	5 ～ 10 分钟	在锻炼腿部（如深蹲）前进行
爆发俯卧撑	5 ～ 10 分钟	在锻炼胸部（如慢速俯卧撑）前进行
打挺	5 ～ 10 分钟	在锻炼中段（如举腿）前进行
前翻	5 ～ 10 分钟	在锻炼肩部（如倒立撑）前进行
后翻	5 ～ 10 分钟	在锻炼下背部（如桥）前进行
上杠	5 ～ 10 分钟	在锻炼背阔肌和上背部（如引体向上）前进行

（以上练习组均为锻炼组。此前，你应充分热身。）

我怀疑本书的大多数读者并不仅仅有兴趣发展爆发力——很多人或许已经在进行力量训练或肌肉训练了。将爆发力训练融入现有健身方案的一种极佳方法是，在进行常规的力量训练或肌肉训练前，对相应身体部位进行爆发力训练。由于能够给神经系统“充电”，开始时进行的中等训练量的爆发力训练——其程度应当远不至于让你在力量训练或肌肉训练前力竭——能够真正增加你在常规训练中的力量。正是出于这个原因，许多旧时代的大力士会在负重深蹲前进行爆发跳跃练习。在已经让人很辛苦的训练日程中增加爆发力训练可能对你要求过高，因此你一定要悠着来——适当地在这里加一种新技艺，在那里加一个练习组。大多数力量型运动员或健美运动员使用“分期方案”，意在分期锻炼有限的几个身体部位以促进恢复，因为强行插入能锻炼全身的爆发性动作可能会破坏之前制订的严格谨慎的计划。唯一的解决方法是小心一些。而且，倘若你的进步速度下降了，或者你感觉疲惫或疼痛了，就立即减速。记住，你可以不时地插入一天的休息，或者直接跳过一些短暂的爆发性巩固训练。

功夫小子

这是更高阶的方案，面向练习全部六功的经验丰富的爆发力训练者。这个方案的训练频率更高，因此更有针对性——第一天的内容包含跳跃技艺（爆发跳跃、打挺、前翻和后翻），第二日更多地锻炼上半身的爆发力（爆发俯卧撑和上杠）。

第一天：	爆发跳跃	6 组，每组 3 次
	打挺	5 分钟
	后翻	10 分钟
	前翻	10 分钟
第二天：	爆发俯卧撑	6 组，每组 3 次
	上杠	10 分钟
第三天：	休息	
重复		

（以上练习组均为锻炼组。此前，你应充分热身。）

变式

● 本变化方案对能够完成最终式的人来说非常棒——将专家级动作（每章“超越”部分的练习）添加到上面所列的训练计划后。（对已能完成所有最终式并且专注于其他技艺的人来说，它也能作为维持性训练计划。）

● 如同往常一样，若开始厌倦自己正在练习的动作，就临时增加一天的休息。除了某些特定动作外，爆发力训练总是包含大量重复的练习。如果偶尔休息一天还不够，就在每回训练后固定安排一天休息——对有些人来说这样更好。

熄灯！

不要浪费任何时间用以寻找完美或有魔力的训练计划（很多人似乎就在这么做）。魔力来自人自身，来自个人的努力、直觉、坚持和投入。计划从来都是第二位的，从来都是。正如李小龙说的，训练并不是一项客观的事业，而是主观的。它的主要动力来自人类的精神和灵魂。它们是精妙而活泼的东西，需要得到妥善的对待。要想在这个游戏中长存，你要记住：有创意一些，对自己好一些。要自由、灵活，每6～8周多多少少更改一下自己的计划，让它保持有趣、有吸引力。伟大的比尔·玻尔（Bill Pearl）过去常说，没有哪种训练方案能够满足一个人一生的需求。他说得对。

所有出色的计划真的都不是“程序”，而是方案。你可以混合各种变量——组数、次数、动作顺序和训练频率——来适应自己的生活、直觉或需求。或许你在商业健身房中锻炼，或许你需要（或希望）遵循传统的7日计划，那很好——只要在本书介绍的计划中加上或减掉一天就可以了。很多人跟我谈起我之前几本书中介绍的计划时，就仿佛它们是铭刻下来的律条一般。他们是不是太抬举我了！更糟的是，他们对自己没有足够的重视。掌控自己的训练，相信自己。允许自己以自己的步调进行训练。我看好你，孩子。

额外章节

额外章节一 “教练”威德的十大顶级外挂

高阶速度训练

若通读了本书，现在你应当知道哪种方法最有可能让你变成具有爆发力的训练者，也就是成为掌握几种经典动作的精英。这几种动作都要求拥有巨大的爆发力、可怕的速度和令人惊叹的敏捷性与反应力。你应当明白训练这些动作的最佳进度，并且已经了解怎样制订计划了。

大多数的作者大概会就此停笔，见好就收。和他们不同，我太蠢了。此外，我真的好喜欢为你们写这么多东西。因此，我不得不在睡前添加这么一章。在这里，我将同你们分享我的十大顶级策略，让你们获得比子弹还快的速度！

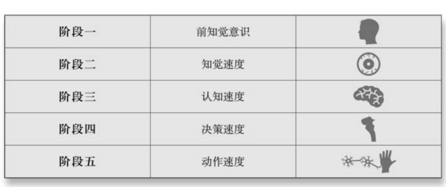
在这10个策略中，有一些是极为基础的，能被任何有点儿常识的人理解，而且任何希望真正加快速度的人都应当应用它们。其他的策略略显深奥，有些完全称得上古怪。你自行选择吧。只要其中有一个策略有助于你训练或者改变了你对训练的看法，我写的这些东西就是有价值的。

来吧。

加速策略1：在速度回路中作弊！

速度回路是我们在做超快速动作时的理论过程，这些动作包括躲避迎面而来的拳头、跳起来接住飞盘甚至跳上朝自己冲来的汽车。要想最大限度地发挥速度训练的效果，你从一开始就应当重视并理解这个过程。原因何在？因为它包含了一些大多数训练者都会自动忽略的内容。

让我们看看速度回路包括哪几个阶段：



阶段一	前知觉意识	
阶段二	知觉速度	
阶段三	认知速度	
阶段四	决策速度	
阶段五	动作速度	

1. 前知觉意识

这是快速运动的第一个阶段，在这个阶段你意识到自己可能需要快速移动。假设你身穿一件写着“湖人弱爆了！”的T恤衫坐在洛杉矶一家廉价酒吧中，被几个体型壮硕且满脸愤怒的篮球迷包围了。如果稍微有点儿脑子，你就会意识到你有可能被围殴，即使这件事尚未真实地发生。这就是前知觉意识。这个阶段包含对周边环境的感觉意识，但也包含对当前情况训练有素或直觉式的思维分析。倘若在某些情况下，你不得不面对无法预测的事——比如你正走在路上，突然一块砖头迎面飞来——那么这个阶段或许完全不存在。然而，这种情况极为罕见。

2. 知觉速度

在这个阶段，你第一次察觉到需要你快速运动的事情发生了，比如拳头迎面而来。这主要是通过视觉确定的，但在某些情况下你的其他感觉也能起很大的作用。

3. 认知速度

眼睛锁定迎面而来的拳头后，你的大脑用了一瞬间的时间真正意识到发生了什么事情。信不信由你，我们能够在眨眼间想到一只手快速移动的多种原因：这个大块头朝着我摔倒了？这家伙准备拍我的肩？或者准备同我击掌？还是准备攻击我？

4. 决策速度

假设现在你确认自己正在遭受攻击，你需要决定最佳的应对方案。当然，这一切发生得极快。忘掉你在福尔摩斯电影里看到的吧。电影中的小罗伯特·唐尼（Robert Downey Jr.）能够瞬间完美地规划出打斗的每一个阶段，但在现实中没有那么多时间让你的大脑做出经过深思熟虑的决定。你必须在一瞬间做出决定：闪躲、格挡或先打对方一下。

5. 动作速度

很好，你的大脑认为你应当抬起手臂且身体后仰以挡住这一拳。剩下的，就是让自己的身体真正做出这个动作了。动作速度关乎神经系统和（或）肌肉实际上能够怎样快速地按照来自脑部的指令运动。

关于回路已经有大量不同的描述，有些用了不同的术语来描述各个阶段，有些则将其分为更多复杂的阶段。如果你更喜欢自己的描述，那就太酷了。

上面举的例子最让我觉得有意思的地方在于，大多数希望加快速度的人将自己的训练时间毫无保留地用在阶段五上以打造更快的动作速度。这很棒，但是有很大的问题——这么做的人错失了其他4个阶段。要知道，在让你变得真正快速的所有因素中，它们占80%！

怎么解决？寻找有利于其他4个阶段的训练方法，并将其纳入自己的训练中。后续的几个加速策略将专注于这些内容，并为你提供一些好点子。

加速策略2：应用格雷茨基法则

韦恩·格雷茨基（Wayne Gretzky）是有史以来最伟大的曲棍球运动员之一——或许没有之一。他拥有大量惊人的运动素质，其中最令人印象深刻的或许是他那闪电般的速度。记住，曲棍球运动本身就对速度有着极高的要求。

被问及如此优秀的原因时，格雷茨基总有这么一个标准答案：

> “优秀的曲棍球运动员在球来的时候进入角色，而伟大的曲棍球运动员在球可能来的时候就进入角色了。”

——韦恩·格雷茨基

想想这种素质与速度回路是如何产生关联的：它与反应时间或动作速度无关，而是一种预测能力。因此，它与阶段一——前知觉意识有关。

任何人都能将此应用于需要快速移动的任何运动或者任何状况中。不是消极地等着对某件事做出反应，而是努力主动地预测要发生的事——即使仅仅提前一瞬间，你也能在更短的时间内做出反应，从而让你比旁边的家伙快。在格斗或紧急状况中，它确实管用。不过，它也能应用于所有运动项目，如网球、篮球、摔跤等，只要你喊得出名字。



格雷茨基之所以是顶尖的曲棍球运动员，一部分原因是他具有预判曲棍球运动轨迹的能力，这让他获得了近乎“无限快”的速度

如何在这个方面得到提升呢？要点有三：开放感觉、集中精神和了解当前状况。通过尝试，你几乎能立即掌握前面两个要点，第三个要点则需要你研究——研究你参加的比赛、所处的环境以及你的对手。若能投入一些精力，你就有很大可能发现提示即将发生的事情的蛛丝马迹。在拳击比赛中，你的对手是否将重心移到靠后的腿上以准备进行前踢？在网球比赛中，你的对手是否看向你的左侧，意图将球往那边打？这样的线索太多了，但只要了解当前的运动或环境，你应该能推理出有用的东西。

这是最合理和最根本的加速方法，然而似乎极少有人在这方面努力。大多数人过于习惯依赖“第六感”，而不是做出快速的预测。如同动物一样，我们只会在肾上腺素激增时才做出本能的反应，而极少发挥我们人类的潜力去释放大脑的能力。

如果这种预测能力对韦恩·格雷茨基如此关键，那么它就是值得我们深思的，对吧？

加速策略3：训练感觉！

如果说上一个策略与速度回路的第一阶段有关，那么这个策略则与第二阶段——知觉速度有关。

在我们的整体速度中，感觉的整体正常与高效发挥着重要的作用：如果我们比较慢地看到一件“事件”发生，那么做出反应也会比较慢。整体速度如何很大一部分取决于反应时间的长短，而需要你做出反应的对象是一些外部的“事件”，如拳击、踢击、迎面而来的投射物或障碍物等等。这些“事件”本质上大都是可见的：我们看见了它们，之后视觉知会我们判断何时并且如何做出反应。我们往往深信速度完全关乎快速反应的肌肉系统，以至于极少训练我们的感觉系统——五感。

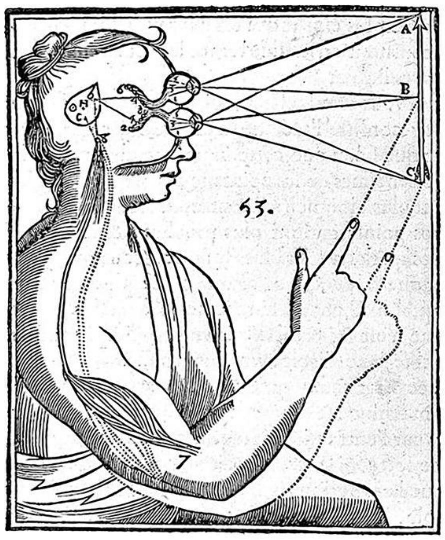
武术家，尤其是那些推崇传统和经典训练体系的武术家，或许是例外。较古老的武术包含大量训练不同感觉的方法，所有人都可以从中学到很多。训练感觉只需要自己的想象力，不过，我会在这里介绍一些能让你有所启发的东西。



所有随意肌都能通过体操获得更大的力量，即使是眼部肌肉。图为19世纪20年代的保健类书籍中的眼部操

视觉

提升眼睛健康度的动作不胜枚举，排除眨眼反应的凝视烛火的古老瑜伽技艺仅仅是其中之一。还有一种训练方式是让眼球做8字形的“绕圈”运动，做10次，休息并重复。行走时四处看能够锻炼眼部的肌肉和组织——注视不同距离的不同物体可以令晶状体保存柔软和清新。渐渐地，你的双眼肌肉将运动得更快，从而加快你的知觉速度。你也可以轻松地训练你的周边视觉，比如看电视时侧着坐，眼睛直视前方，看看能否看到电视画面。眼侧的神经增强之后，你可以进一步增大观看角度。



听觉

当今的世界喧闹得要命——电视机和收音机的声音真的像在敲打你的五脏六腑。法国哲学家卢梭曾预测道，随着科技让生活变得方便，我们的自然感觉将相应地退化。这是真的。我们中的大多数人都长时间注视着电视机或电脑之类的东西，听力减退更是现在的流行病。我们的先祖是捕猎者和采集者，为了及时发现猛兽或猎物，他们不得不关注最轻微的树叶的沙沙声，甚至是草叶弯曲的声音。通过特别的训练，你的听力将恢复到旧石器时代的默认设置状态。将电视的音量调低，直到你几乎听不到它；等你又能听清时，继续调低音量。感觉冥想则是更高阶的方法：静坐一会儿，很快你就会发现周围的世界绝对不是“寂静”的——你将通过听觉发现墙皮的剥落、水管中的水流、屋外的鸟和远处的人。通过这种方式，你可以逐渐将自己的听力提升到变态的水平。音波定位也是可以练习的一项好技巧：将某个“安静”的东西（如排风扇正在工作的笔记本电脑）放在一段距离外，然后闭目原地转圈，直到听不到它的声音。停下来，努力去听，判断它的确切位置。在格斗中，知道轻微声音的源头——特别是视线之外的——显然非常有意义。

触觉

通常，我们并不将触觉视作与速度有关的感觉，但从潜力上说，与视觉相比，我们可以更快地对触觉做出反应。很多警卫或保镖使用一项被杰罗夫·汤普森（Geo ompsonn）称为“篱墙”的技艺：他们轻轻地将双手伸出放在胸前，在侵袭者触到他们指尖的一瞬间——也就是在他们的攻击

范围之内了——出手。通过一种名为黐手的练习，中国古代的咏春拳大师将触觉反应训练提升到科学的高度。李小龙被视作这个领域（或任何领域）最迅速的男人之一，他就自幼学习咏春拳。这是否是一种巧合呢？我并不这么认为。

嗅觉或味觉

嗅觉或味觉能否帮你加速？或许能吧。哺乳动物全都能通过嗅探空气了解周边环境，而蛇这样的爬行动物会伸出舌头以帮助自己采取行动。许多物种能够获取其他生物释放的信息素或激素，理解其中包含的特定信息，比如吸引、恐惧或潜在的暴力等。当然，人类大概再也无法有意识地从环境中获得那些东西了，但是相信我——这些感觉并没有消失，只不过表现为某些情况下的“直觉”而已。大多数文明人强行忽略自己对他人和事物的直觉反应。不要这样。不论身处何地，你都应当聆听直觉并信任它们。即使是今天，它也能决定你的生死。



黐手是一项复杂的格斗练习，意在开发闪电般的触觉反应。一些大师甚至蒙住双眼进行练习

加速策略4：开发反应通道！

去美国联邦调查局的训练学校看看，你会发现那里大多数的危机训练都是让人练习相同的技艺（这是古老的策略），不断重复。这么做与两种理论有关。它的理论基础是耶克斯-多德森（Yerkes-Dodson）法则。这条法则说的是，情绪与表现存在较高水平的负相关。换句话说，在危机或极为重要的事件中，情绪极度兴奋时，你的表现（包括速度）将降到谷底。因为在这种情况下，你不能思考。你必须把你的行为“编入”你的神经反应程序中，不需要“自己”在场就能把事情做好。

如何给自己的反应“编程”呢？这与另一种理论有关，其名为赫布定律，

有时候它也被叫作重复法则。它说的是，一起兴奋的神经元会连接在一起。换句话说，若想将一些特定的自动行为（如格挡拳击、打网球或射击坏蛋等）编入神经系统的程序中，最佳方式是反复练习。我说的“反复练习”是什么？有一个关于功夫的古老故事，讲的是一个徒弟想学一种用于格斗的特殊踢击技巧，向师父询问如何做。那位大师回答，要想准确踢出一次，他必须先凌空演练1000次；当凌空踢没有问题后，他需要对着真实存在的固定目标踢1000次，然后朝移动的目标踢1000次，最后对着真人完美地踢1000次——只有到那时，他才可以在实战中准确地踢出一次！这就是我所说的反复练习。让动作成为你的一部分。



图为美国联邦调查局的射击训练。要想将一个动作“编入”进入自己的反应程序，6～10次练习是不够的。你需要练习成百上千次



汤姆·王（Tom Wong）———功夫大师！这一脚，他练习了可不止一两次

这些与速度有什么关系呢？这涉及速度回路的阶段三和阶段四——认知速度和决策速度。这两个阶段的速度并不来自思维过程，而来自神经系统的自动反应。获得最佳反应的唯一方法是通过练习将他们编程。通过上千次练习将速度“软件”安装到神经系统中，你将无懈可击！

加速策略5：利用弹震训练！

太多的训练者（甚至还有教练）混淆了弹震训练和爆发力训练。练习爆发跳跃或爆发俯卧撑的许多训练者自称在进行“弹震”训练——他们错了。二者并不相同。

弹震训练是苏联人尤里·沃克霍山斯基（Yuri Verkhoshansky）在20世纪60年代后期创造的“秘密”技巧。任何能让肌肉在负荷下短时间内被拉伸（然后收缩）的动作都可以称为“弹震”动作。原本，它通过利用重力快速给肌肉施加拉伸压力来实现。典型的例子是深度跳跃，即让训练者跳下一个平台（当他落地时，其肌肉被快速拉伸）并立即跳回去。

尤里开发这种训练方法意在帮助田径训练者。他相信，突然的下落能够“冲击”肌肉和神经系统，使得它们防御性地做出回应：反向发出额外的爆发力。尤里并没有创造“弹震训练”这一术语，它来自一位看过苏联人训练的美国训练者弗雷德·维尔特（Fred Wilt）。最初，这种方法名为“冲击训练”。这种训练方法通过激活牵张反射效应来起效（至少是部分起效）。现代运动学家对其进行了拓展，增加了“拉伸紧缩循环”之类的理论以及“肌肉纺锤体”和“肌腱高尔基体”等概念。

那么，我们如何将弹震训练的理念应用于本书的练习呢？弹震训练的关键在于以下落开始每一次动作，略微下沉（关节弯曲）后立即向上爆发。这最适合爆发性动作，也就是爆发跳跃和爆发俯卧撑。训练方法有两种。第一种（也是最炫的）方法是跳下箱子并向上跳回去（甚至跳上另一个箱子，或者跳向半空中）。

同样的理念也适用于俯卧撑：在俯卧撑的起始姿势，双手放在体侧的两个箱子上，之后从箱子上落下，再爆发性地弹回箱子上。一些人这样做时弹回的高度十分惊人。

第二种（也是更简易的）方法是不间断地做高次数的练习。想一下，假如你从地面起跳，那么第一次跳跃并不是真正的弹震式动作，因为此前你没有经历下落的“冲击”。然而，第一次跳跃落地后立即进行第二次跳

跃，你就能受到落地的冲击力了。因此，只要不停歇，第二次动作（以及此后的每一次）就都是弹震动作。这对俯卧撑同样适用——利用第一次动作的下落立即为下一次动作“充电”。

在空翻和打挺之类的技艺的两次动作之间，你最好在短时间内深呼吸以便集中精神进行调整。然而，若做得到，你就不要将这种休息方法应用于高次数的爆发跳跃与爆发俯卧撑练习中。你要像机关枪一般地做这些动作：使出全部的力量做第一次动作，在落地时利用反弹力和肌肉的弹力立即将自己向上弹。尤里深谙此道。他知道冲击训练确实有效，并且能够加快你的爆发性速度。







另一种冲击训练方案涉及深度——从站立姿势进入俯卧撑姿势。这只适合那些极为强大并且关节强健的人

加速策略6：减重！

这是明摆着的事情。但惊人的是，进行自重训练的人很少认真对待减重这件事。我并不是说体操大师需要线条分明的腹肌——那需要剥去最后一点儿脂肪，而一个人不需要瘦到那种程度就能达到自己的巅峰状态。即便如此，携带着10千克、20千克、30千克甚至40千克的过剩脂肪（如同现在大多数的美国人那样）可不是什么好事。

即使对体重小的人来说，后空翻、鲤鱼打挺和双立臂等动作也是难得要命的，而对带着大量额外体重的人来说，它们几乎是不可能做到的。我当然知道有些身材像水桶的人做得出这些动作——如果你之前没见过，努力找找就能见到。但你要想一想，那些人如果减掉额外的体重，能够变得多么惊人！哇！此外，你要想一下在做动作时额外的体重会为关节带来多少不必要的压力——很多很多。

体操，甚至是爆发式体操，实际上也只是动作而已。任何人（只要他还能动）都能参与其中。即使极为肥胖，你也能从某些种类的体操开始训练。（当然，首先你要获得医生的许可。真可悲，我不得不这么讲，以免遭到起诉。）只要用不会伤及自己的最初几式开始训练就可以了——做点儿什么总比什么都不做好。升级式体操是能与减重一路前行的完美伴侣，因为它并不要求（如同肌肉训练或力量训练那样）超量摄入热量和蛋白质，也不会让你（如同进行有氧训练或耐力训练那样）过于疲惫，并且饿到大量进食以至于前功尽弃。同样，我一向认为，自重训练有着“潜意识效果”——迫使身体移动时，你的大脑意识到你的体重，从

而调整你的新陈代谢和食欲。进行自重训练时，节食显然容易得多，这可不是我的一己之见。



中段的重量越小，你的爆发性就越强

那么，你应当如何节食呢？在任何一家书店里，与节食相关的书籍都是最畅销的，因此你大概不需要我唧唧歪歪了。我的观点在《囚徒健身2》中已经完整地陈述过了，所说的原则都是极为普通的：

● 永远不要挑食或偏食，在食物的选择上多做变通；

● 保持均衡的膳食（每餐吃一些碳水化合物和蛋白质，并且混合食用肉类、奶制品、蔬菜、水果和谷物）；

● 减少总进食量以便减重；

● 一日三餐（或许还有一两顿点心）；·睡前数小时禁食，试着空腹入眠。

这些建议不具颠覆性，也不奇异，但是与常见的垃圾般的健身建议相悖。后者包括：

● 严格选择食物——垃圾食品会杀了你；

● 首先保证摄入大量蛋白质，外加营养品；

- 计算摄入的热量和营养成分的重量；
- 一日进食6～8次；
- 不要让自己的胃空着超过2小时，否则肌肉会减少，而你会变胖。

倘若你真的想遵循这些常见的“健康与健身”建议，那就去吧。但要注意，这只会让我们变得更胖、更穷，得利的是那些营养品公司。

加速策略7：改善关节健康！

老人行动迟缓的原因之一是他们把自己调整到那种状态。从字面上说，他们总是迟缓地行动，从而将自己设置成“行动迟缓”模式。从潜力上说，他们的移动速度可以快得多，然而身体受限于正在运行的模式。设置这种模式的原因在于他们疼痛的关节。不论老幼，若真的想加快速度，你必须照顾好自己的关节。下面是我的基本观点。

避免巨大的负重

是的，我知道上千斤的负重深蹲是一些健身房中的风尚，然而以后你必将为此付出代价。在我看来，只依靠自重进行训练是让关节健康与长寿的最佳方案。自然的方式胜出，毫无疑问！

培养柔韧力量

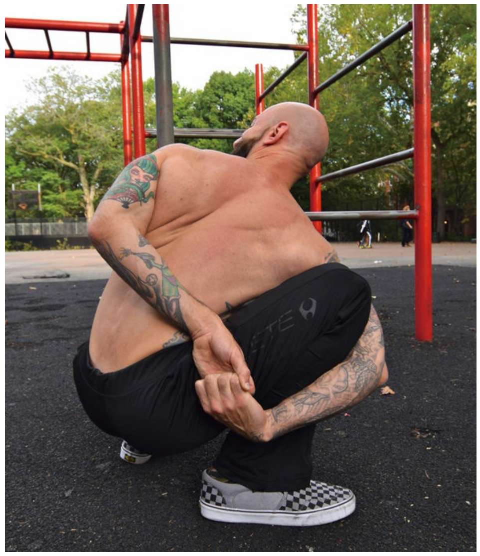
我在别处讨论过这个问题——我也管它叫紧张柔韧性。在体操动作中利用自身的力量和负荷拉伸肌肉、弯曲关节，这样能增强关节，并且通过将血液引入软组织让它们恢复，从而获得理想的动作幅度。美国国家足球联盟成员用瑜伽作为康复训练不是没有道理的。

慢慢进步

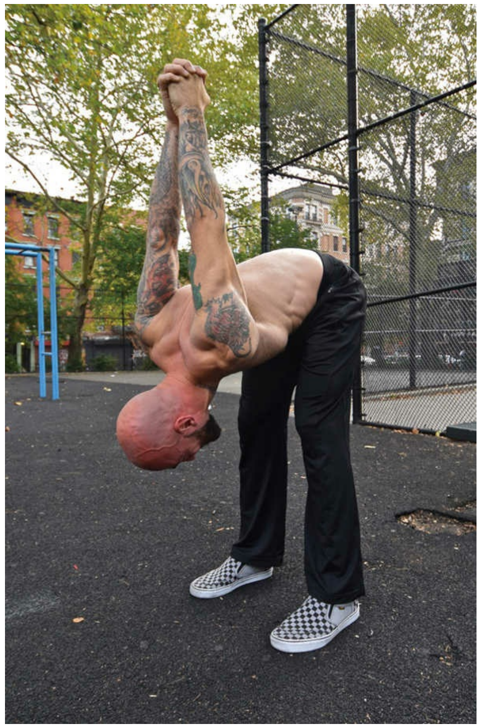
旧时代的人通常缓慢地打造力量，一部分原因在于，他们相信肌肉的成长与发展快于关节（肌腱、软组织和软骨等）。对此，我完全赞同。缓慢地练习新动作，并且以合理的速度进步。等关节“跟上”肌肉后，你将刀枪不入。

消除自己的弱点

关节损伤通常会引起进一步的伤害，因为你将不可避免地过度保护受伤区域，导致更严重的力量不协调。链条通常断裂于最薄弱的一环，而绝不会是最强大的一环。因此，消除你的弱点！





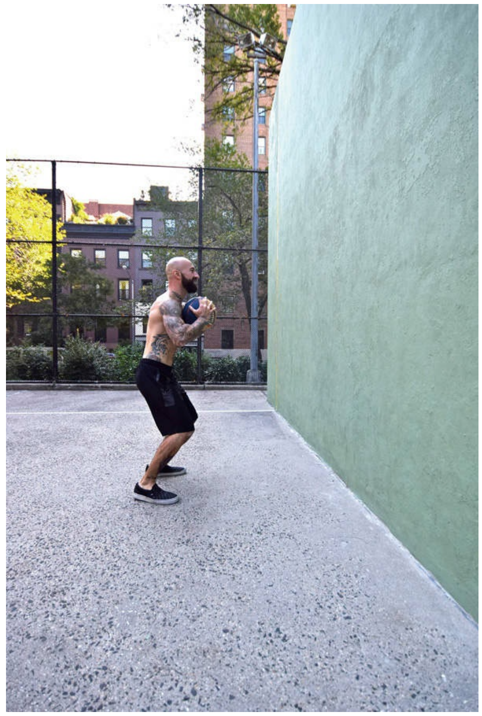


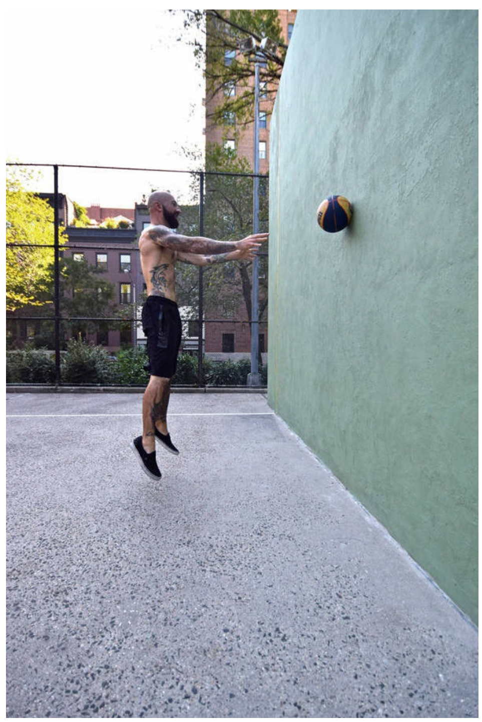
自重训练和灵活性如影随形

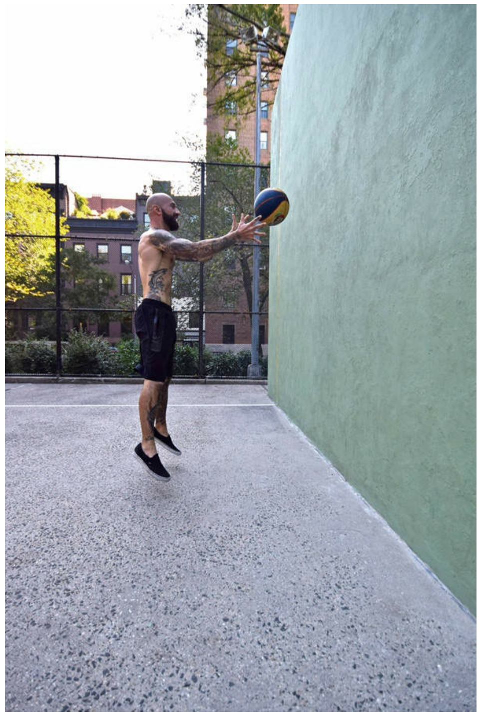
加速策略8：尝试篮球练习！

这是来自狱中的另一种训练方法。我认识的不少人都用单人的篮球练习来磨砺自己的反应力与运动速度。听起来或许有些疯狂，然而它意义非凡。长时间待在监狱的单间中，你的反应力生锈的程度会远超自己的想象。你可能参加不了任何团体运动，也没时间去玩游戏机。那么，如何磨砺自己的反应力呢？久经考验的篮球练习会帮助你。

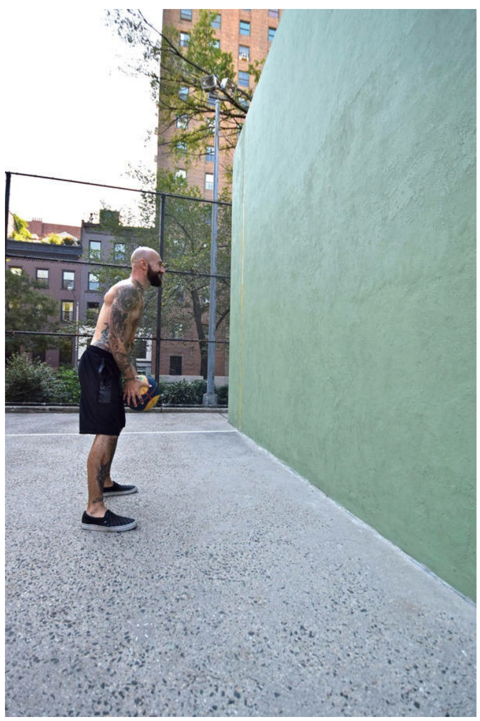
训练方式只受限于自己的想象力，而我能想到的足以写满另一本书了。抓、扭、砸、躲、跳、屈、弹，你可以做诸如此类的练习。在此，我为你提供了一些基础练习以供参考。

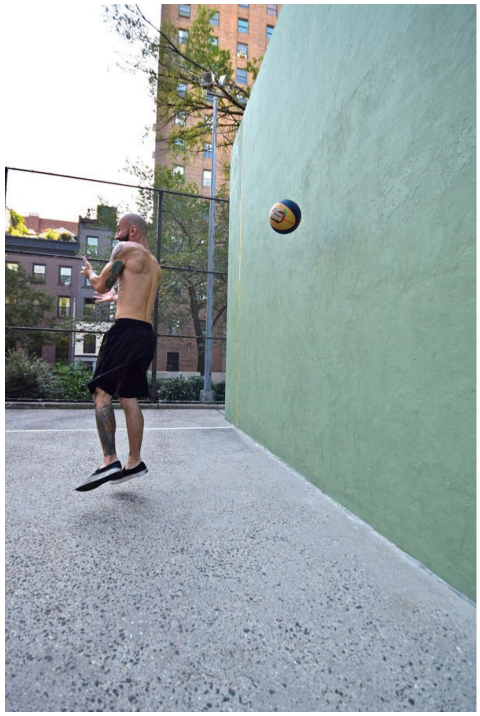


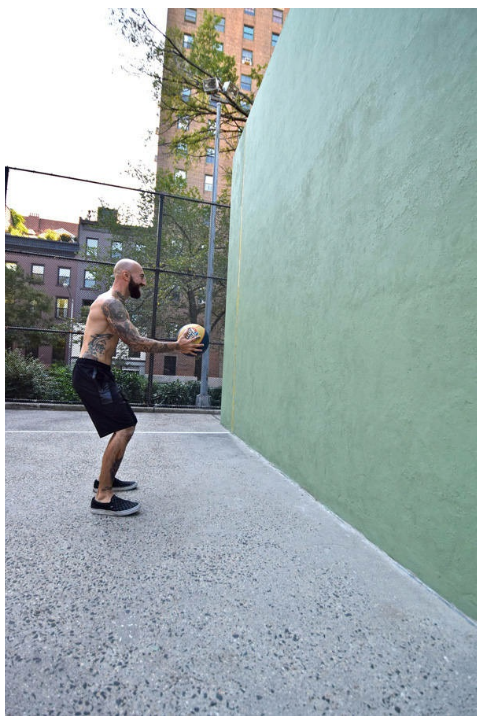




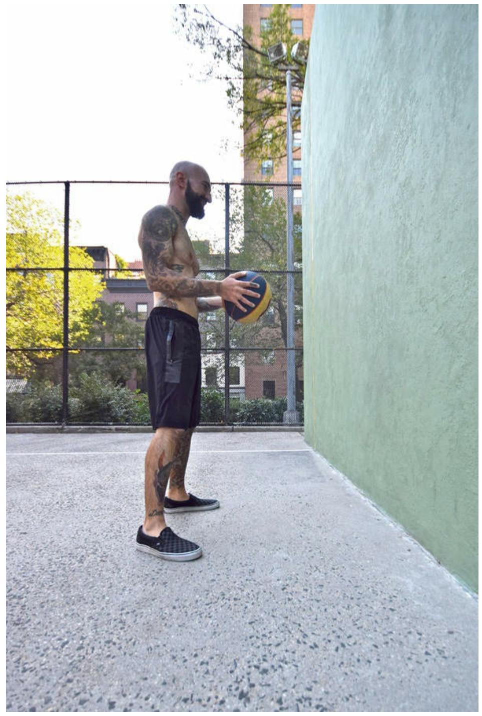
跳跃投球：①距离墙面两臂远，将篮球抱在胸前；②尽可能高地跳起，在双脚离地的瞬间向着墙面投球；③在双脚落地前，你应当接住反弹回来的篮球

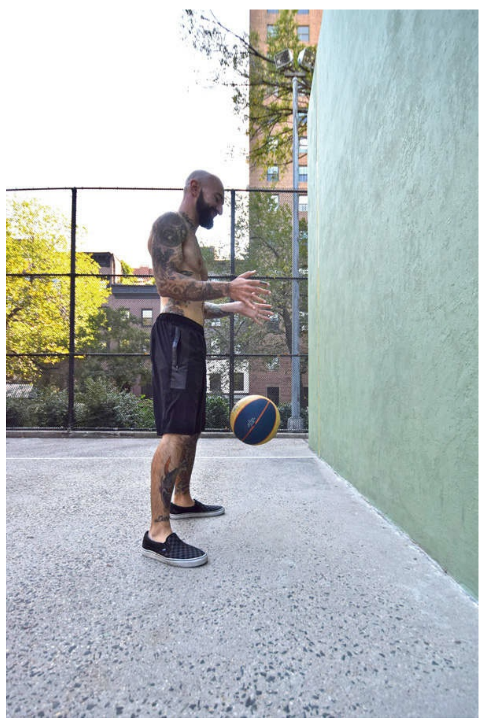


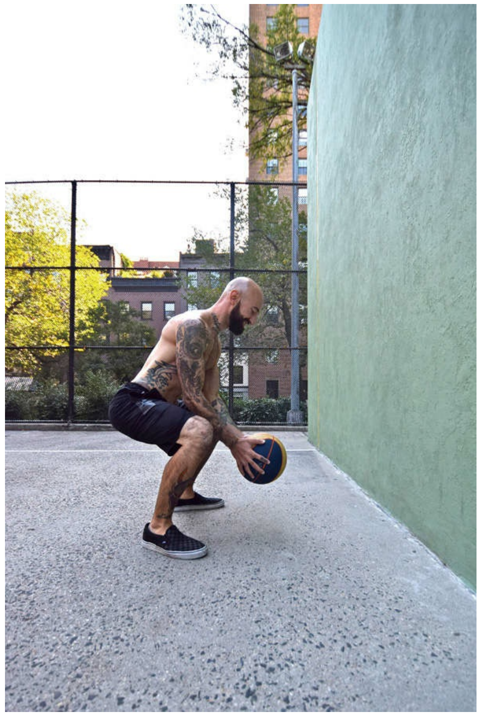




360°投球：①将篮球抱在腹部附近，稍稍弯曲双膝进入准备姿势；②朝墙面投出篮球；③篮球离开双手后，立即跳起来进行360°旋转并接住球（没有墙面的话，你也可以径直向上方投球）







下落接球：①将篮球拿到腰部那么高，稍稍弯曲双膝，但不要弯腰；②准备好后，放开（不要扔）篮球；③在篮球与地面接触的那个瞬间（不是之前！）下蹲，并在它再次接触地面前抓住它

加速策略9：掌握速度幻觉！

伟大的战略家孙武有这么一句格言：

“近而示之远，远而示之近。”

——孙武《孙子兵法》

以前，我有一个热爱拳击的好友。即便年近六十，他仍跟我说，他能把比他年轻得多的家伙打得找不到北，因为他比他们更高明。我一直在想他说的“更高明”是什么意思。我想，他的意思是利用身体姿势让对手误认为他们之间的距离比实际的远，然后——砰！出拳时，他的速度似乎比闪电还快。事实上，他出拳的速度很可能比对手出拳或出脚的速度慢，但看起来更快，因为他鬼魅的身姿让出击的距离没有看起来那么远。

自然，这并不是真的快过对手——只是看起来快——但在效果上是完全

一样的。洛伦·克里斯汀森（Loren Christensen）将这个策略称为“速度幻觉”，并且在他的著作《速度训练》（1996年）中美妙地阐释了这种方法的艺术与科学原理。我建议任何对这个策略感兴趣的格斗者都阅读这本书——它一面世就成为同类书籍中的经典，并且在我看来，它的理论至今尚未被推翻。



那些像猫一样的格斗者比闪电还快。格斗只是一个例子，说明战术姿势能让你看起来比实际上更快

我还是以格斗为例来阐释速度，不过这项基本策略——孙武的策略——能应用于任何需要以速度面对对手的运动，如足球、篮球和曲棍球等等。如果能用多种暗示方法来蒙蔽对手，使之无法准确判断你的方向和姿势，那么他们就会被你“表面的”速度给绕晕。

无论你想走蛮力路线还是实用路线，这个高明的策略都将超乎你想象的有效。

加速策略10：想象快速，朋友！

想象快速，你在逗我吗？

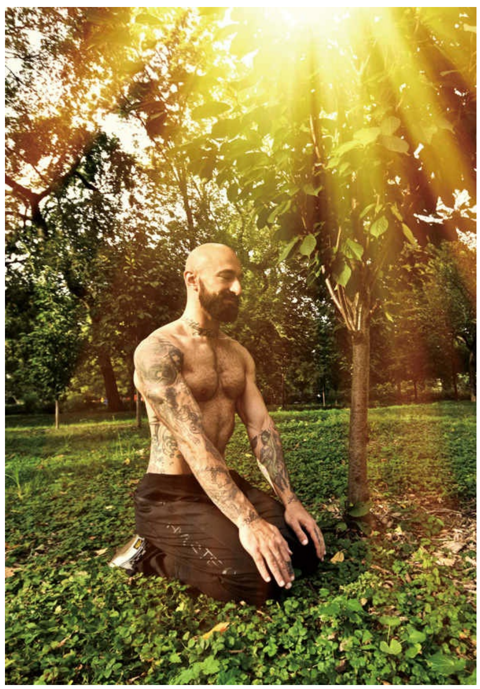
不，我非常认真。通过想象自己动作很快（想象着整体的速度），你能够真正加快速度。

在前面，我已经提及克里斯汀森的武术圣经《速度训练》。在那本书的末尾，克里斯汀森记录了写那本书时他所做的研究怎样从根本上让他自己加快了速度。他写道，加速大部分要归功于他脚踏实地、艰苦地试验打造速度的技艺。这些都很合理，对吧？然后，出乎意料地，克里斯汀森用一些听起来如此荒诞的东西让你震惊，以至于连他自己都难以接受：

“当我为了技艺训练流了许多汗水后，我开始相信最近几个月我的进步至少有一半纯粹来自我在想象快速。‘他在说什么？’懒惰的读者问道，‘仅仅想象变得更快，这家伙就真的变快了？’”

——洛伦·克里斯汀森《速度训练》

在《囚徒增肌》中，我描述了神经抑制这一现象。它指的是，一个人的肉体的能力水平通常比他所意识到的高得多。那么我们为什么不能使用那种能力呢？神经系统有意地阻碍了你的能力，意在避免身体受伤或能量枯竭。然而，通过意志，你的大脑可以移除这些潜意识的阻碍。只要观看超快速的动作，或者甚至只是想象快速移动，我们就能说服神经系统，让它认为极快的移动实际上是我们能够安全做到的。结果我们就做到了。



移除那些精神阻碍！你可以观看世上最快速的人的表演视频，并加快视频的播放速度——你的潜意识不会察觉出异样的！一次又一次地想象自己以闪电般的速度移动，把自己想象成子弹。想着“快速”和“灵活”这些词，而将“迟缓”和“生锈”这类词语从自己的精神词典中删去。培养积极的、以速度为中心的心态。例如，倘若自己的表现需要改进，就绝不要对自己说“我太慢了！”，而应当说“我能更快一些！”。

然后，你猜会发生什么，孩子？你会更快。

熄灯！

在最大限度加快速度的问题上，如果说真有什么可一言以蔽之的话，那就是：坚持更快地训练。我们能够讨论科学定律、生物学概念以及其他什么东西，但这个问题本身并不那么奇怪或晦涩。你需要高效移动，反复和大量练习，同时一直想象自己是快速的，并且试着尽你所能地快速移动。不要给自己设限。

作为结尾，让我们引用一位真正伟大和快速的人——充满传奇色彩的李小龙——的话。在一次武术研讨会上，一位渴望加快拳速的狂热影迷骚扰了这位影星，不停地询问李小龙可否帮助他——分享一些“秘密”提示或建议。

这位大师带着古怪、聪慧和淡漠的招牌表情，简洁地做出了回复——当然，更快地出拳。

额外章节二

仿生敏捷训练

等等！我们还没完，孩子。我相信，缺少体操中最有趣而少见的仿生动作的话，关于实用速度、爆发力和敏捷性的任何一本自重训练类书籍都是不完整的。

在最后这章额外章节中，我介绍了十大仿生动作。它们大多是手足并用的动作，也有一些双脚动作和悬吊动作。仿生动作非常多，不过其中的大部分都只是在这10个动作的基础上演变而来的（你可以随意混搭、调整和自行创造）。你也必须记住，这些动作都可以朝前、朝后或朝着侧面做，从而以完全不同的方式锻炼肌肉。所以，实际上你在此学到了不下30种动作。

用模仿动物的动作来提升力量和健身并不是什么新奇的事情。这能够追溯到古老的功夫，甚至更为久远（留存至今的旧石器时代的洞穴绘画展现了人类模仿动物姿势的画面）。仿生动作是真正的“黑马”，是可以添加到爆发力训练与力量训练中的“暗器”。跳跃、俯卧撑和引体向上这类常规动作基本上是对称的直线动作，身体在其中上下运动。而在仿生动作中，身体更倾向于进行不对称的运动——一侧的手臂或腿运动完，再运动另一侧的。这要求侧向和扭转地发力，能够发展躯干、髋部与肩部

纵横交错的小肌肉，提升力量与运动效率，并极大地降低受伤的风险。这类动作同样可以提升全身的协调性和敏捷性。



中国古代的仿生动作

出于这些原因，你或许想在自己的训练中尝试下面的练习。它们非常适合作为热身或收尾动作，你也可以在自己的训练中穿插一个（或两三个）仿生动作，作为其他练习之间的缓冲并令练习多种多样。

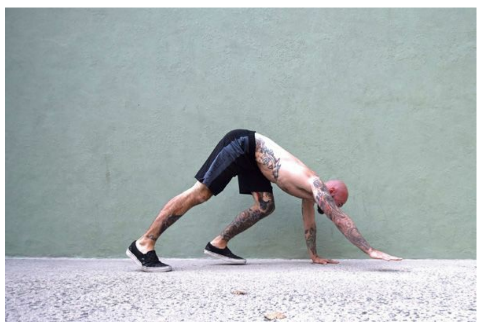
计算这类动作的练习次数比较困难，因此你只需专注于动作，拉伸和缩紧自己的肌肉。做到自我感觉良好而且身体发热就可以停下来了，不要过度。大方针是，保持轻快。它们不适合作为耐力练习：不要反复做，以至于精疲力竭、求死不能。

熊步

这是适合各阶段训练者的极好的“爬行”动作，或者说手足并用的行走动作。练习时，双腿可以弯曲，但是手臂应当保持笔直，臀部高高挺起，脊柱不要太弯曲。走吧，年轻的大师——这个伟大而朴素的动作能够锻炼你手臂、腹部和胸部的肌肉。前屈的身体姿势同样能够锻炼腘绳肌、臀肌和脊柱肌肉。





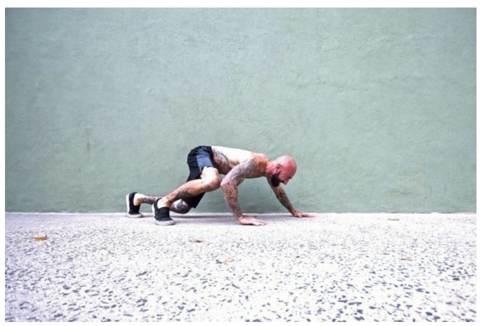


豹潜

我听说有人管这个美好的爬行动作叫蜘蛛人爬行。四肢着地、下降身体并向前“潜行”，让同侧的膝与肘互相接触——这是本动作真正激活“侧链”的关键所在。如果可以，试着将臀部压低。同样，你也可以试着尽可能地让全身贴近但不接触地面（除了手掌和脚趾之外），这种变式名为鳄爬。





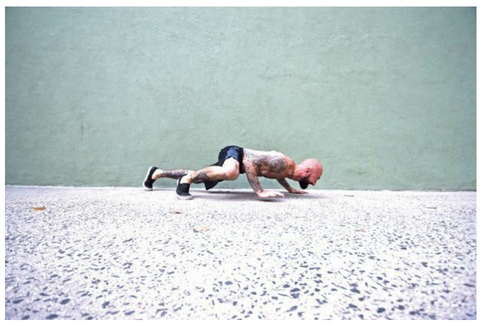


变式：鳄爬







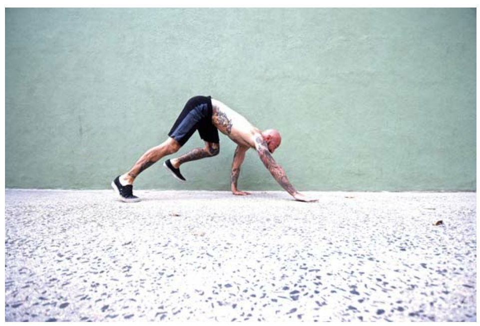


狗奔

在此，我们不需要加上有丝毫做作感的技巧——让天性引导我们。小时候，你可曾尝试过手足并用地奔跑？如果有，那么你当时在进行一项杀手级的训练，而你从未意识到。现在去做吧！你将注意到，如果尝试真正快速地奔跑，你的双脚会落在双手刚离开的位置；然后你伸展身体，双脚用力蹬地，并重复动作。你的一侧肢体大概会领先——那很酷。这时的你与全力奔跑的狗极为相似。即使千万年来已经习惯用双脚行走，人类实际上仍然能够以这种方式获得极快的速度：以四肢着地的方式跑步的100米世界纪录是由伊藤健一保持的，16.87秒。一些人用两条腿也跑不了这么快。





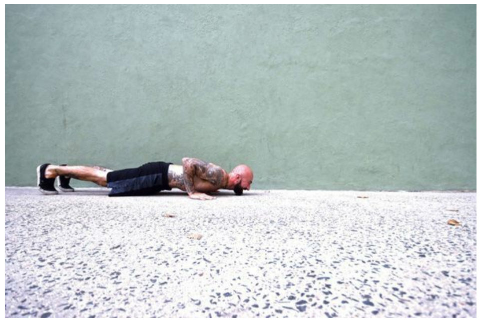




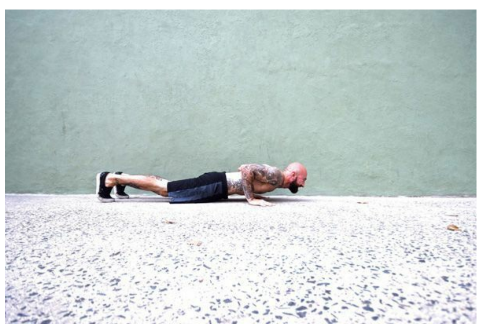
蝗虫蹦

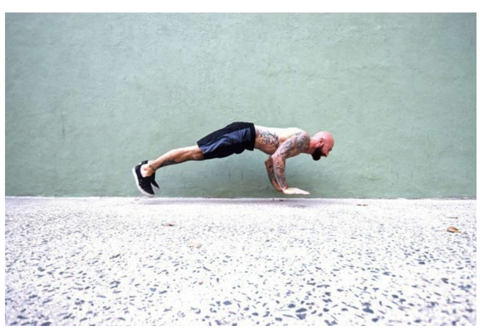
这是美妙的全身性热身动作。进入俯卧撑姿势，双腿并拢，弯曲双臂，直到胸口距离地面几厘米，之后短距离地向前弹跳。如果你可以，试着用这种方式跳遍整个房间——仅以双掌和脚趾接触地面。如果听起来有些费解，不要慌，这个傻动作做起来没有描述的那么难。与很多很棒的

自重技艺一样，本动作流传于印度，后来伟大的艾扬格（B.K.S. Iyengar）在他的巨著《瑜伽之光》中对它进行了描述，于是它从20世60年代开始盛行于西方世界。









蟹步

蟹步是一个重要的仿生动作，因为它是仰卧着（屁股朝下）做的。如此

行走对后背尤其是肩胛骨附近的肌肉是极好的锻炼，对肱三头肌也非常有帮助。在动作中保持躯干笔直对躯干肌肉也是一种挑战。蟹步也提醒我们，这些仿生动作都能向前、向后或向一侧做——斜着做也很有趣。每个方向给你的感觉都不同。更高阶的变式是在桥姿势中行走。









变式：高阶蟹步









鸭步

本仿生动作是一项脚部技艺。与爬行动作不同，它依靠的是下肢。尽量深蹲，四处行走——蹲得越低越好。这能打造髋部、大腿、膝关节和踝关节的紧张柔韧性。它是极其有价值的动作，并且充分体现了一点：基础的体操动作（如深蹲）略加改造，就能极大地提升灵活性并且改善关

节健康。在做这个动作时，高手甚至能走得非常快。







蛙跳

这个小小的跳跃动作是鸭步的好搭档，区别在于它不是在深蹲姿势下行走，而是从一个点跳跃到另一个点。为了在本动作中保持跳跃的弹性，你要坚持只让前脚掌落地。然而，若想获得更大幅度的拉伸，就让脚跟也落地（下图）。双臂一直放在头后也是一项高阶的变式，能够真正打造良好的平衡力。如果这样做过于困难，你可以在两次跳跃之间将双掌放在地面以稳定身体。







猩猩摇

谁说仿生动作必须在地面上进行？许多动物在树上四处移动。我们也要愉悦与锻炼兼得。基础而简易的开始是仅仅悬吊在一根水平杠上，并且进行摇摆。你可以前后摇摆或左右摇摆，也可以尝试斜着摇摆或者绕圈。这样做能锻炼到许多你不知道的上半身肌肉。







蝙蝠翻

你可曾见过蝙蝠倒挂在树上？好吧，做这个动作时你并不需要倒着悬吊，但也算得上在模仿蝙蝠。在杠上悬吊，稍稍上抬双膝以产生一点儿惯性，再利用惯性快速地改变双手的抓握方式，正握和反握交替进行。这是美妙的爆发性抓握练习，对前臂、肘关节、肩部甚至腹肌都有效。（《囚徒健身2》的第四章中有更多变式。）







猴转

这是一个更复杂的悬吊动作。在本动作中，你有一段时间是用单臂悬吊的，因此这需要更大的力量，尤其是对抓握肌肉和其他小肌肉来说。以双手正握的姿势开始，改变一只手的抓握方式（变为反握），放开仍然正握的那只手，让身体旋转180°，另一只手再次抓住单杠。反过来重复。这个练习是在单杠上做的，不过假如你能找到巨大的格子爬梯或猴架，就能在上面自由发挥了。













六功升级表

爆发跳跃技艺链

第一式	直蹦	第六式	拍膝团身跳
第二式	深蹲跳	第七式	团身跳
第三式	直跳	第八式	抱腿团身跳
第四式	助跑跳	第九式	穿针跳
第五式	踢臀跳	最终式	自杀跳

爆发俯卧撑技艺链

第一式	上斜俯卧弹	第六式	拍髋俯卧撑
第二式	跪姿俯卧弹	第七式	囚徒俯卧撑
第三式	俯卧弹	第八式	半飞人俯卧撑
第四式	拍掌俯卧撑	第九式	全身俯卧弹
第五式	拍胸俯卧撑	最终式	飞人俯卧撑

打挺技艺链

第一式	卷体起坐	第六式	半打挺
第二式	卷体蹲起	第七式	打挺
第三式	肩上弹	第八式	直腿打挺
第四式	桥打挺	第九式	武术打挺
第五式	坐打挺	最终式	鲤鱼打挺

前翻技艺链

第一式	肩滚	第六式	前手翻
第二式	手滚	第七式	鱼跃前手翻
第三式	跳跃滚	第八式	背落前空翻
第四式	倒立滚	第九式	助跑前空翻
第五式	背落前手翻	最终式	站立前空翻

后翻技艺链

第一式	后向肩滚	第六式	猴子翻转
第二式	后向手滚	第七式	后手翻
第三式	桥踢翻	第八式	单臂后手翻
第四式	猴子侧翻转	第九式	四点后空翻
第五式	猴子后翻转	最终式	站立后空翻

上杠技艺链

第一式	摆动晃身	第六式	引胸向上
第二式	跳跃引体向上	第七式	引髋向上
第三式	晃身引体向上	第八式	跳跃上翻
第四式	引体向上跳	第九式	单杠上翻
第五式	拍掌引体向上	最终式	双立臂

致谢

我将约翰·杜·凯恩称为世上最伟大的健身革命者，并没有夸大其词。现代健身界的三大趋势大概是间歇禁食、自重训练和壶铃训练。约翰出版了奥里·霍夫梅克勒（Ori Hofmekler）的有突破性的《战士饮食》，将间歇禁食带到全世界人的视线中；他与帕维尔·塔索林（Pavel Tsatsouline）合作并制造了怪兽——壶铃；他也是自重训练革命背后的智囊（否则鬼知道自重训练会发展成什么样子！），组建了国际性的升级式体操认证机构（PCC）。上天保佑你，我的朋友，感谢你给予我、我全家以及全世界的一切。

阿尔·卡瓦德罗和丹尼·卡瓦德罗并不仅仅是本书的模特。事实上，本书是我和他们合作的结晶。他们拍摄照片，给我鼓励，并且改善了我发送给他们的所有东西。一如既往地，阿尔——尽管比我年轻许多——在本书的许多关键方面为我提供了无价的建议和指导；他甚至参与了本书的构思阶段。这些男人平日里为自重训练都做了哪些无偿的贡献，极少有读者知道。他们巨大的成功让我对健身界重新产生了信任。我的一个学生曾经开玩笑地说我是“卡瓦德罗家的另一个兄弟”，他并不知道这对我来说意味着什么。感谢你们，我的兄弟。

我深深地感谢所有期待本书的囚徒健身爱好者——如果没有你们，我保证这本书根本不会面世。感谢你们所有人对我的信任。

最后，感谢乔·哈提根：感谢您教会我的一切。我学艺不精，没能充分展现您的智慧，请原谅。

囚徒增肌

用自重训练将全身肌肉块推向生理极限

〔美〕保罗·威德◎著
孙 检◎译

C-MASS



拥有极致的王者身躯，你需要：

- 增加10～15千克坚实的肌肉
- 重塑你的手臂，增加5～8厘米的围度
- 雕刻你的胸肌和背阔肌
- 加厚以及硬化你的腹部，打造“魔鬼六块”
- 练就奥林匹克短跑选手的股四头肌和腘绳肌
- 锻造真正的“钻石”小腿

北京科学技术出版社

囚徒增肌

用自重训练将全身肌肉块推向生理极限

C-MASS

〔美〕保罗·威德◎著　　孙　检◎译

北京科学技术出版社

目录

[前言]

[第一章 自重型肌肉？没问题！ 自重增肌]

[第二章 发展肌肉的哲学 自重增肌十诫]

[第三章 “教练”威德的增肌策略 打造身体的各个部位]

[第四章 好了，现在给我一份训练计划吧！ 训练计划的制订]

[第五章 关于肌肉增长的常见问题 解惑时间]

[第六章 如何尽量变得强壮而不增加体重 增肌的另一面]

[第七章 给你的激素系统增压！ 自然造肉法]

[额外章节一 仅依靠自重训练，一年增加20磅肌肉 挑战20磅]

[额外章节二 十二项替代性自重练习 十二金刚]

[致谢]

[总目录]

C-MASS

Copyright © 2014 Paul “Coach” Wade

Published by Dragon Door Publications

Little Canada, MN 55164, USA

www.dragondoor.com

Translation Copyright © 2015 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

著作权合同登记号　图字：01-2014-8507

图书在版编目（CIP）数据

囚徒增肌/（美）　　威德著；孙检译．—北京：北京科学技术出版社，2015.7

ISBN 978-7-5304-7750-2

Ⅰ．①囚…　Ⅱ．①威…　　②孙…　Ⅲ．①肌肉－力量训练　Ⅳ．①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第083902号

囚徒增肌

作　　者：〔美〕保罗·威德

译　　者：孙检

策划编辑：孔倩

责任编辑：代艳

责任印制：吕越

图文制作：艺典华章

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社　　址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086–10–66135495（总编室）

0086–10–66113227（发行部）

0086–10–66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

网　　址：www.bkydw.cn

经　　销：新华书店

印　　刷：北京印匠彩色印刷有限公司

开　　本：710mm×1000mm 1/16

印　　张：9.25

版　　次：2015年7月第1版

印　　次：2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-7750-2/G·2237

定价：45.00元

京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

前　言

本书源于我在PCC（升级式体操认证机构）博客上发表的帖子，帖子的标题是“自重增肌十诫”。（我痴迷于数字和列举—你还没有注意到的话，想想“六艺”“十式”就明白了—毫无疑问这是监狱生活给我留下的后

遗症。）

收到数以百计的问题和评论（很多是通过电子邮件收到的）后，我确信这个主题命中了要害。与肌肉增长相关的问题以及它与体操锻炼的联系一直受到关注。人们对此有疑问，有新想法，也有自己的观察……简单地说，他们想知道的远多于一篇短短的帖子所能提供的。

这就是为什么我要写这本《囚徒增肌》。为了清晰易懂和便于参考，我对那篇帖子进行了修订和拓展。另外，本书还特意新增了一些内容，比如对自重增肌精髓的解读，制订训练计划的方法，针对特定身体部位训练的小建议，全面的答疑和指导，等等。

本书要献给促使它问世的PCC社区成员。如果阅读本书使你愉悦，欢迎来PCC博客进行评论。加入这个在地球上飞速发展的高端自重训练社区吧。

我在那里等你们，肌肉男们！

保罗·威德（Paul “Coach” Wade）

2014年

第一章　自重型肌肉？没问题！

自重增肌

在我的脑海中，有这么一幅画面。那是圣昆汀监狱的一个酷暑，我在院子里排队使用单杠。我无法回忆起确切的年份—太久了，那时你们这群读者中的很多人可能尚未出生。但是我清楚地记得排在我前面的那个家伙—狄克逊（Dixon）。他是个身材宽大的囚徒，在走廊里遇到他的话你根本看不到他身后的东西。他的背阔肌真的厚得要死，我对他如何能让双臂在体侧放平感到好奇。他的三角肌真的像球一样，巨大而形状分明，看起来如同雕刻而成的。他的肱三头肌尤为恐怖，当他举起双臂时，它们如银光闪闪的鲨鱼肚子般下垂，并且拥有钢铁般硬朗的曲线。

狄克逊是不用药的。在里面，谁用药大家都心知肚明。而且在那个年代，根据体型就知道用药的人远比你想象的少。他从未依靠自由重量或

器械来增长肌肉。他通过自重训练收获了他那惊人的肌肉，而他付出的代价则是疼痛。

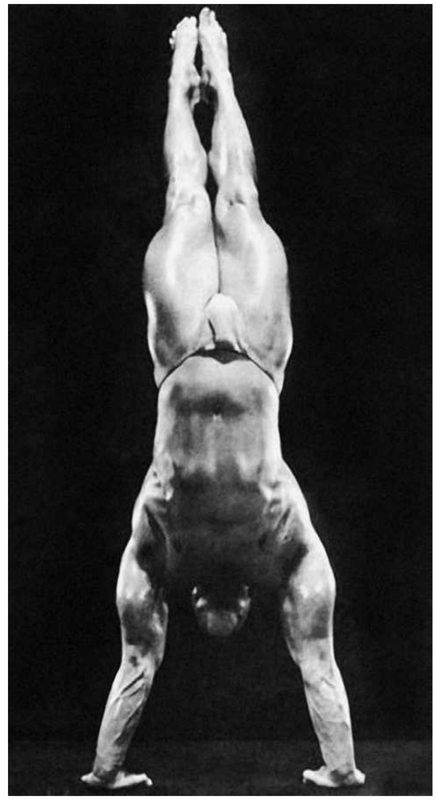


如果你了解自重训练，就知道引体向上能有效增长肌肉。图为马克斯·尚克（Max Shank）在展示偏重引体向上

他不是一个人在战斗。我遇到过很多很多成功打造超凡肌肉块的人，他们通常都是从皮包骨头的状态起步的，而且仅仅依靠自重训练获得肌肉。你，也能做到。你想让你的体型升级吗？我说的是：

- 增长20~30磅（9~13.6千克）坚硬的肌肉；
- 重塑你的手臂，使其粗2~3英寸（5~7.6厘米）；
- 让你的胸肌和背阔肌增大2倍；
- 加厚和强化你的腹肌，使其成为典型的六块腹肌；
- 让你的肱二头肌上显露粗壮而健康的血管；
- 形成奥林匹克短跑运动员那样坚硬的、如同雕刻而成的股四头肌和腘绳肌；
- 打造真正的“钻石”小腿。





两幅图中的倒立看起来没什么差别，但其练习方法完全不同。左图中的波林特（Paulinetti）是史上最强壮的自重训练者之一，右图中的埃德·泰里奥特（Ed Theriault）则是加拿大健美先生

现在，世上有如此多人为膨大的肌肉，有如此荒谬的现代健美评估标准，以至于你会认为上述的那些肌肉增长幅度过于保守。相信我—它们并不保守。如果能达到这些目标，你已经可以让99%的自然健美者自叹不如，因为他们很少能发生什么明显的变化。

为何许多自重训练者的块头与力量不成正比？

在铁窗之内时，我可以毫无压力地说大部分人都知道严肃而硬派的自重力量训练可以使一个人获得结实的肌肉，不管这位兄弟的起点如何。但在外界，情况就完全不同了—说到这里总让我痛心。在现代健美界，自重训练看起来与巨大的肌肉没有特别的关联，因为你见到的大量自重增肌热衷者看起来是那么“普通”，甚至是皮包骨头，即便他们可以展现不同寻常的力量，比如做单臂倒立、扬旗、平板支撑等动作。

为何自重训练使这些家伙如此强壮而健康，但是不像健美者那样体型硕大呢？

这个问题的答案与训练原则有关。通常来说—我在这里要使用术语了，小子—阻力训练有两种：一种为神经系统训练，另一种为肌肉系统训练，它们差别甚大。

信不信由你，这两种训练是两个极端，而且造成的结果完全不同！为了便于理解，请看下表。

神经系统训练和肌肉系统训练的基本区别

	神经系统训练	肌肉系统训练
适应方式	神经系统经由重新配置来适应，神经细胞交流更有效	肌肉系统经由增加额外的化学能来适应，肌肉细胞会膨胀和变大
训练方式	选择一个你认为有挑战性的动作，并尝试完美而尽可能频繁地练习	选择一个比较难的动作，尽可能长时间地练习，直到力竭
努力程度	保存精力。如果你把自己逼得太狠，你的动作就不完美，而且会耗尽自己的能量	逼迫自己完成训练计划，对自己狠一些。你的目标是耗尽肌肉的能量，迫使它们适应
次数	因为动作有挑战性，每组的练习次数极低，1～5次即可（理想情况为1～3次）	为了让肌肉耗尽化学能，每组需要练习6～20次（理想情况为10次左右）
组数	由于你希望频繁练习（在每组次数低的情况下），你需要提高练习组数	在每组次数足够高的情况下，即使组数较低，肌肉的能量也会迅速而有效地被耗尽
频率	神经系统可以迅速地重新配置——因为你保存了精力，你甚至可以一天练习多回	肌肉系统需要时间恢复以及增大细胞，请花大量时间休息并留出休息日
心态	将训练看作“练习”，试着发展技能	将训练看作有挑战性的“锻炼”，试着对自己狠一些

现代自重训练者倾向于遵循围绕神经系统训练而构建的理论。他们使自己的神经系统有效地控制肌肉，发展出较高的协调能力、平衡能力以及空间技能。因此，他们并不需要用明显和巨大的肌肉来展现他们的自重力量技艺。

这样的训练哲学很多都来自体操运动。体操运动员并不真的想要巨大的肌肉—他们优先锻炼自己的神经系统。（是的，我也知道有些体操运动员的肌肉特别发达，但是他们并没有特意向这个方向训练，否则他们的块头会更大！）

现在，不要误解我。对于这种神经系统训练，我个人非常欣赏，并且已经广泛地应用在自己身上。但是，如果你确实希望自己的肌肉获得爆发式增长，就不应当锻炼你的神经系统，而应当锻炼你的肌肉系统。我见

过很多希望增大块头的训练者，他们进行自重训练只是为了破坏他们通过神经系统训练取得的成果。他们变得更强壮，同时在自重训练上更有能力，但是在块头上没有获得多大的改善。6个月之后，他们放弃了，同时告诉所有人：自重训练对发展力量来说是有意义的，但是在增大块头方面收效甚微。



通过自重训练获得力量和能力而非过多肌肉的并不只有体操运动员—武术家也是如此。李小龙知道如何通过力量体操来锻炼他的神经系统，并且在保持精瘦的同时变得强而有力

胡扯！

他们错了！假使他们起初采用的是专为锻炼肌肉而设计的方法—与神经系统训练相反的方法—那么他们现在应当已经获得了他们希望获得的所有肌肉。如果变成大块头是你的目标，你就要将你的训练从神经系统训练转变为纯粹的肌肉系统训练。停止像体操运动员那样训练，开始做一个健美者吧。体操运动员精通于打造自重式的力量和能力，但健美者通晓打造巨大肌肉的一切知识。他们知道锻炼肌肉系统意味着什么。

那么问题来了：锻炼你的肌肉意味着什么呢？为了简明扼要地说明白，我将肌肉系统训练的原则提炼成“十诫”。你如果希望在接下来的短短几个月内打造真正的肌肉，忘掉那些典型的神经系统训练方法，认真遵守这十条原则吧。

结果会让你难以置信。



很多传统的自重技艺（如单臂水平支撑）对肌腱强度、平衡能力和协调能力是巨大的挑战，但实际上它们并不能很好地锻炼肌肉

第二章　发展肌肉的哲学

自重增肌十诫

第一诫：爱上次数！

现在，低次数、高组数和低疲劳度的训练方法是流行趋势。为什么要求低次数和低疲劳度呢？因为这对发展技能很有帮助。假使你希望把一个动作（比如倒立或水平支撑）真的做好，那么关键在于锻炼你的神经系统。这便意味着你要通过频繁而完美地做这个动作，将理想的动作模式深深印入你的“神经地图”。最佳方式是做一些低次数练习（其难度或训练时长不足以使人筋疲力尽），之后稍事休息再尝试。这便是典型的精瘦和低体重的家伙通过训练获得强大力量而不增长过多肌肉的方法，它是将有效的运动路径注入你的神经系统同时保存精力的非凡方法。如同我所说的，这种方法很适合锻炼你的技能。

但是，它对于获得大坨隆起的肌肉有用吗？抱歉，它不怎么管用。锻炼神经系统并不能打造肌肉，只有直接锻炼肌肉才可以！因此你需要提高

次数，小子，提高“可爱”的次数。



简而言之，你通过耗尽肌肉细胞内的化学能来打造巨大的肌肉。渐渐地，你的身体通过在这些细胞内积聚愈来愈多的化学能来应对这样的威胁。这让它们膨大，于是形成更大的肌肉。但是为了激活这种额外的能量储备，你需要耗尽肌肉细胞内的化学能，而这只能通过艰苦而持久的训练达成。轻柔的训练做不到这一点—如果训练强度不足，能量更倾向于来自脂肪酸和其他能量储备，而不是可爱的肌肉细胞。断断续续的训练（低次数、休息、重复）也做不到这一点，原因是细胞内的化学能在你休息的时候可以很快得到补充，也就是说你的能量储备从来不会低到足以向身体发出“哎呀，最好多储存一些能量！”的警报。

耗尽你肌肉里这些能量的最佳方式是咬紧牙关，辛苦而持续地重复练习。学会爱上次数吧。为了获得巨大的进步，暂时放弃1次、2次和3次这样的低次数吧。从5次开始，6~8次也不错，两位数就更好了。至于12~15次，那就是另一级别的肌肉训练了。我遇到过非常强壮的家伙，他们多年来一直进行低次数训练，从未使胳膊增粗0.25英寸（0.6厘米）。之后，他们改练每组20次的水平引体向上，结果一个月内每只胳膊都增粗了2英寸（5厘米）！在《囚徒健身》中，类似的增长并不罕见，这是坚持高次数训练所应得的。它真的有效！

第二诫：艰苦训练！

这一诫紧接着上一诫。进行低次数练习，保存精力，而且在组与组之间留出大量的休息时间，这种训练方法真的很轻松。但是，迫使自己不间断地反复进行高强度训练是困难的，非常困难。次数越高，困难程度就越高。

你的肌肉会燃烧，会尖叫着求你放弃。（这个“燃烧”指的是你储备的化学能被作为燃料进行燃烧，这便是你真正需要的！）你的心率会突破上限，你将颤抖、出汗，全身都感到压力，甚至可能恶心想吐。

好样的！你做了一件正确的事！

如我所说，现在的流行趋势是进行轻松的训练，保存精力，专注于技巧。这样一来你不是“锻炼”，而是“练习”。“卖力”和“逼自己”如今在健身房里属于低档的术语，被认为是20世纪七八十年代的陈腔滥调。（记得吗，那个年代健身房里不用药的家伙们确实有一些肌肉？）我想说的是，天哪，有些教练如此深信这种理论，以至于让你觉得假使一个训练者筋疲力尽，他就完蛋了。老天啊！

当然，我并不建议在进行自重训练时做到彻底力竭的地步，至少大多数时候是如此。我还是建议你在一组练习后给身体留一点儿能量来控制自己的动作，以防在必要的时候无力保护自己。但是这并不表示你不应该卖力训练。你要极其卖力才行。

残酷无情的训练不但不会对你的肉体造成伤害，在有充足的休息和睡眠作为缓冲时，它还会使你的身体分泌睾酮、生长激素、内啡肽以及很多其他东西—它们是大自然母亲一直用来奖励猎人和战士的好东西。

所以，接受挑战吧。一起竭尽全力，好吗？要想变得体型硕大，就不要害怕强迫自己进入充满疼痛和艰辛的新世界。小树苗就是这样长成大树的，你也行—我看好你！



别管现在的教练说什么，不要害怕强迫自己

第三诫：做简单和复合型的动作！

同样，这一诫与前面两诫都有联系。如果你准备通过大幅提高练习次数来强迫自己努力，那么你所做的动作就不能太复杂和技巧性太高。如果你在倒立或者水平俯卧撑时必须集中精力保持平衡，那么你就不能超负荷地练习它们，否则在把自己的肌肉逼到力竭之前，你的动作就走样了（整个人也会失去平衡）。

因此，如果你想练习技巧性高的动作，就要使用低次数、高组数和保存精力的训练方式。但是，如果你想变成大块头，技巧性相对较低的动作才是你所需的—这就是我所说的“简单”动作。“简单”并不代表“容易”。做20个完美的单臂俯卧撑“简单”，但并不容易！

只做那些能够让你的肌肉全力以赴的动作，不要在平衡、协调、重量和身体姿态等方面浪费精力。动态的动作—那种上上下下的动作—总体上远胜于静力练习，因为前者通常需要更少的专注力，而且能更迅速地耗尽肌肉细胞里的能量。

最佳的动态动作是一次性调动多个肌肉群的复合型动作。这样不仅更简单（全身作为一个整体运动，这样更自然），而且能够同时锻炼不同的肌肉，一举多得。（不要让自己有薄弱环节，丹尼尔森/Danielsan如是说。）譬如，你可以专注于：

- 引体向上
- 深蹲、手枪深蹲、虾式深蹲
- 俯卧撑
- 水平引体向上
- 屈臂撑
- 桥
- 倒立撑（靠墙—低难度、高强度）
- 举腿

以上列举的所有动作都可以逐渐提高难度，从而适应你以增长肌肉为目的的次数要求（见第五诫）。在这儿，别找借口放过自己。



雅克·拉兰纳（Jack LaLanne）一生都专注于基础的自重训练，没有因此受到丝毫伤害

别误会，这并不是说需要技巧的动作（如水平俯卧撑和倒立）不能在你的训练计划里占有一席之地。它们都是有价值的动作，而且作为PCC课程的一部分被广泛地传授给学员。但是，专门靠它们来增长肌肉明显是个天大的错误。尝试简单而复合型的动作，然后看着你的肌肉前所未有地增长吧。

第四诫：限制组数！

这又是一个有争议的建议，但是同样，它也是由前面几诫衍生而来的。为什么？好吧，如果你让你的身体经受困难练习的洗礼，在足够高的次数中万分努力并且耗尽了肌肉的能量，为什么还需要练习那么多组呢？



超出舒适的临界点，耗尽肌肉细胞里的能量，这相当于扣动了生物学上所谓的“生存扳机”—告知你的身体为了下一次运动而增加更多能量（比如更多肌肉）。这就是你需要做的。既然你已经扣动了那个扳机并且成功地告知你的身体制造更多的肌肉，你为什么还要一次又一次地扣动它呢？这是浪费时间和精力—实际上远不止这么糟，因为这样做会进一步伤害肌肉，而且延长你的恢复时间。声名狼藉的健身理论家迈克·门策（Mike Mentzer）说过：

“取一枚炸弹，终日击之以铅笔，未见爆炸。但倘使单次击之以

锤，‘嘭’—爆矣。”

许多人不赞同门策的训练哲学—我也并不完全赞同—但是至少这句话他确实说对了。肌肉增长的生物学开关需要被锤子激活，而不是铅笔。一组困难、需要人专注和使人力竭的复合型练习的价值远超二三十组心不在焉的练习。

对于寻求肌肉最大化增长的人，我常建议他们在适当的热身之后每个动作做两组。一组就可以引起肌肉增长，两组则相当于双保险。有时我会建议初学者练习更多组，但这并非为了增长肌肉，而是为了积累更多做该动作的经验。从根本上说，这是练习而非锻炼。一旦你知晓如何适当地做某个动作，就只需要练习两组。

许多热切的训练者向我咨询他们能否提高练习组数。问题是，提高组数并不能提高训练的难度和效能—恰恰相反，一旦你做了五六组动作，就会导致下面两种后果中的一种。要么你拼尽全力，结果后面几组动作和之前的几组相比显得惨不忍睹；要么你节省体力，结果每组动作的强度都不够。不管哪种情况都无法促进肌肉的额外增长，只会阻碍肌肉恢复并且增加受伤的风险。

别做“数量脑残粉”。卖力训练与长时间训练有天壤之别—实际上，二者互斥。持续简短而猛烈地训练并收获成果吧，亲爱的朋友！

第五诫：关注进步—写训练日志！

信不信由你，不少人注意到了前面的四诫—他们努力锻炼耗尽了自己的肌肉能量，选择了最佳的动作并且在少数几组练习中拼尽全力—但获得的有意义的进步却微乎其微。即使他们年复一年地训练，这种情况也会发生。或许你就是这样的，我相信你也认识这样的人。

为什么会发生这样不可思议的事情呢？



这和遗传有关吗？还是因为训练的时候没有用药？是因为没有尽力？还是因为健身房没有卖给你最新的高科技高糖或高毒性营养品？！

和这些无关，老兄。为了寻求真正的缘由，请先读下面这段话，它摘自《囚徒健身日志》（*Convict Conditioning Ultimate Bodyweight Log* ）。

> 倘使在训练中取得进步如此简单，为何希望成为强者的人中只有这么少的人能够达到尚可的力量水平和肌肉水平—更不要说不错的水平呢？
>
> 答案是，只有极少的训练者利用了他们的训练所打开的机会之窗。要知道，训练时，你的身体适应了对抗压力，但只能适应少许压力；一旦你度过初级阶段，就会发现适应程度不够。你会发现自己进步很小—或许某个动作能够多做几次，或许某个动作做得好了一点点，或许恢复得更快了。然而，月复一月，年复一年，终将聚沙成塔。看起来像“非人类”的强人就是这样将他们的力量增大一倍或两倍，将他们的肌肉增厚数英寸，并将他们自己打造成超人的。
>
> 可悲的是，多数训练者并未注意这些细微的变化，所以从来没有按照应有的方式训练。这些每周都会发生的细微改变正是真正的机会之窗。如果你的力量能够每周增加1%，那么两年下来它的增长就不止翻倍了。但是大多数训练者的力量永远难以达到翻倍的程度，

> 因为他们没有对自己的训练进行精确的跟踪记录。他们没有意识到1%的适应性变化—某个动作能够多做几次或做得更好。如果错失了这些细微的进步，你又怎么能以它们为基础取得更大的进步呢？
>
> 提高1%事实上是一个极小的目标。当你依赖记忆力、直觉或者感觉—就如同那么多训练者所做的—来达成这个目标时，它便变得愈发模糊不清。（当目标很小时，你最不希望发生这样的情况，对吗？）在日志上记录你的进度，让这个小目标明了、方便查看和可以量化。开始写简单的训练日志的训练者会发现，自己突然明白了每次训练时要如何做才能取得进步。这样，他们永远不会错失那些微小的1%。

现在你明白了吧。实际上，除非你完全遵循前面的四诫以取得进步—周复一周、月复一月、年复一年—否则它们一文不值。不管这些进步看起来多不明显，随着时间的推移，它们都会积累起来。简单地说，不用药物来增长肌肉和力量的"秘密"在于敏锐地意识到你取得的微小进步，同时以它们为基础日积月累。要想做到这一点，最佳方式是写训练日志。

任何熟悉我作品的人都知道，在依靠写训练日志来检验进步程度方面（尤其是以增长肌肉为目标时），我是一个虔诚的信徒。令我惊讶的是，很多人乐于为毫无用处的营养品花费高昂的代价，却不肯抽出几分钟时间写训练日志。真是讽刺！因为倘若使用得当，一份简单的训练日志对你肉体的贡献将超过在这个星球上出售的任何非处方营养品所做的贡献。关于写训练日志的好处，我可以写出一篇论文：它有助于监督进度、根据反馈反思、掌握训练科学、改善训练时的精神状态……好处多得说不完！

你不必专门买一本训练日志来做记录。自重训练的魅力在于你根本不必购买任何东西！

一本廉价的小本子或者一台电脑就够了。但是，请坚持记录。为了你的老教练我，坚持吧！

第六诫：休息！

同样，第六诫"休息"（"训练频率"更适合你们这些词汇量比我多的家伙）也是紧随着前面"进步"的思路而来的。

让我问你一个简单的问题。如果你确实希望在上一次训练的基础上有所提升—提高次数、改进姿势—那么你希望怎样开始下一次训练呢？

你愿意疲惫、厌倦、沮丧地进行下一次训练吗？

不！这简直是疯了！显然，你更倾向于尽可能充分地休息和精力充沛以保证自己能将最大的能量投入下次训练之中，从而打破一些纪录、提高练习次数或者提高个人最好成绩！



休息是必要的。图为丹尼·卡瓦德罗（Danny Kavadlo）在训练中休息

这听起来像一个愚蠢的问题。为了竭尽全力最大限度地刺激肌肉增长，你当然希望尽可能充分地休息和保存精力，对吗？



倘若真的希望最大限度地增加力量和能力，你就必须休息

但实际上，这种观点与大多数希望成为健美者的人所做的事情背道而驰。那些人被鼓吹增长肌肉的书刊洗脑，尤其是努力模仿那些用药后能像疯狗一样一天训练7次的类固醇瘾君子，拼着老命试图通过愈来愈频繁的训练来耗尽精神和激素能够激发的所有能量。这些家伙之中，有人正在一周4次地进行艰苦的训练，然后奇怪自己为什么没有进步！

要想知道他们为什么没有进步，你不需要成为神探，也不用获得分子生物学博士学位。他们累了，肌肉无法获得休息和痊愈的机会，更谈不上恢复并增长它们的大小和力量。我钦佩那些意志坚定并且总是在训练的人，即使他们在做无用功—我是过来人。这样做的原因一部分归结为训练的魅力：我们深陷于训练的念头而不可自拔，忘了在训练时我们是在撕裂自己的肌肉。我们已遗忘一个与增长肌肉相关的简单而古老的事实—肌肉的增长发生在休息时，而非训练时。

为了表现理想，你需要的休息时间取决于你的年龄、体质、训练经验以及其他因素。但是我可以为你提供一些一般性的建议。

• 以增长肌肉为目的的话，每周锻炼同一块肌肉的练习不要超过两回。

• 训练频率不重要，重要的是你取得进步的频率。

• 每周卖力锻炼一块肌肉一回并且真的有进步，优于每周锻炼4回却不进反退。

• 永远不要针对任何一块肌肉进行连续两天的艰苦训练。

• 像史蒂夫·里夫斯（Steve Reeves）和雷吉·帕克（Reg Park）这样的老派健美者仅仅通过一周艰苦训练3天就变成了大块头。就算是在现代，很多最强壮的举重运动员一周也只训练3天。为了最大限度地发挥潜力而要每天（或一天多回）训练的说法完全是胡扯。



图为使用甲基雄烯酮以前的雷吉·帕克。这样的体格源自每周3回的艰苦训练

• 一般来说，大肌肉比小肌肉需要更长的恢复时间。

• 假使哪块肌肉疼痛了，就别去锻炼它！

• 肌肉训练同时消耗激素和能量。如果你觉得情绪低落、疲惫或缺乏能量，请在你的训练之中额外增加一两天休息时间，即使你的肌肉的状态

还不错。

- 为了最大限度地增长肌肉，记住每周至少保留两天休息时间，除非你目前的训练量很小。即使如此，一周休息三四天可能更好。

- 训练计划最终的决定性因素是进步—它不仅指肌肉大小的增长，也指表现的进步。如果你努力了，但是每组练习的次数难以提高，那么你需要多休息一天。

最重要的是，为了增长肌肉，你需要在低组数的前提下通过增大训练强度以持续改善你的表现。为了做到这一点，你的肌肉（和身体）需要充分休息。休息比大多数训练者意识到的更重要—忽略休息的结果是，他们甚至从未完全发挥他们的潜力。

第七诫：吃点儿“垃圾”！

哈，现在我们说到营养了，孩子们。我对营养的看法是如此超凡脱俗，以至于在乔治·齐默尔曼（George Zimmerman）基金募集活动上我被斥责了。在写这部分内容的时候，我甚至还能感受到砸向我的内裤所饱含的憎恶和怒火。感觉好爽！所以让我继续说，怎么样？

去报刊亭随便找一份与肌肉或健美相关的出版物看看，然后你会觉得最棒的增肌大餐是鸡胸肉加一些西兰花（别忘了那些营养品）。记住，要水煮的。

一派胡言。

如果你正在尝试增长肌肉，那么现在就去吃点儿垃圾食品，因为它们不仅味道不错，还能积极促进身体中的蛋白质合成。在《囚徒健身2》里，我提到了狱中饮食，同时描述了那些肌肉极为发达的强壮的训练者如何在那样的条件下保持令人难以置信的体格。对世界主流健美界而言，这种饮食或许从各方面来说都被认为是完全不适当的。告诉你，那些家伙为了每天吃到一点儿垃圾食品，能把你的胳膊啃了！他们知道吃垃圾食品能够燃起肌肉增长之火。



肌肉的产生源于睾酮的活动，而睾酮来自胆固醇。来，吃一片吧

现代（最近，管他呢）健身界最轰动的人物之一是叫“凯利肌肉”（Kali Muscle）的家伙。他身高1.55米，体重超过250磅（113千克），有腹肌。尽管很重，凯利在充满自重训练者的圣昆汀监狱中有他自己的训练方法，而且能展示令人印象深刻的自重绝技，比如双立臂和扬旗。凯利说过，他的肌肉真正开始增长是在监狱里的时候，那时他开始用诸如炸面包、拉面和吞拿鱼酱等垃圾般的高碳水化合物食物填充自己的身体。他表示这些高热量的垃圾食品对他当时纤瘦的身体产生了如此深远的作用，以至于他蹲号子的那些年拒绝了类固醇。他用不着类固醇。

凯利没有疯，他说的话是正确的。这古怪的想法—“垃圾”对你的训练有益—不是新出现的。许多古代大力士所依赖的食物如今都被视为糟粕。萨克森（Saxon）兄弟将蛋糕和啤酒作为日常饮食的重要部分。约翰·格里迈克（John Grimek）过去经常在汽车手套箱里放一些巧克力棒以备不时之需。

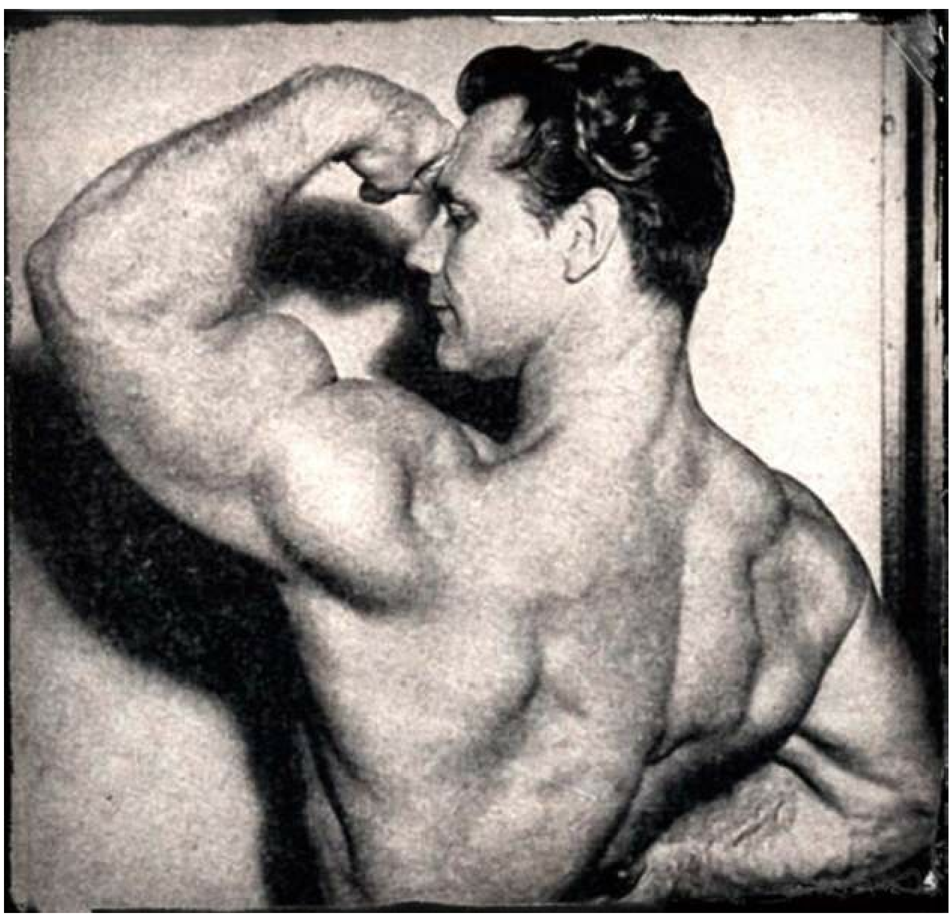
再放一些高脂肪的东西进去，怎么样？别再回避真正的“肌肉食品”，比如红肉、蛋黄、火腿、奶酪和香肠等。每当看到那些花大价钱购买氨基酸和乳清的瘦弱家伙埋头苦干、为变成大块头而白费力气的时候，我都忍俊不禁。营养品公司（和他们的走狗，那些健美杂志）从来不会告诉你地球上所有内分泌专家都明白的一个基本事实—睾酮（想起来了吗，增肌激素？）由胆固醇合成。对啦，不能从高脂肪食物中摄取足够多的

胆固醇，你的身体就制造不出睾酮，也就无法制造肌肉。

素食者们总是叽叽歪歪地表示肉类充满了病原体和其他类似的东西，但是这些东西远不能杀死我们。最近的研究表明，红肉可能与我们人类不正常的长寿有关。毫不夸张地说，我们饥饿的先祖们早已适应了吃大量肉食，在此过程中建立了超强的免疫系统。

我并不是说你应当像肥猪一样终日吃垃圾食品（虽然你无法增重的话就应当这么做）。要想变成大块头，你需要平衡而有规律的饮食，总是吃健康食品不利于达到你的目标。每天吃点儿“垃圾”吧，如果你希望肌肉发达的话。

去吃掉那些汉堡和蛋糕。几个钟头过后，你将获得此生最棒的一次锻炼体验，甚至可能获得肌肉的增长。



约翰·格里迈克认为巧克力是一种增肌食品！他蠢吗

第八诫：多睡！

自《囚徒健身》面世，我便被诸多关于狱中健身者的问题湮没。这似乎是群众—尤其是男人们—特别感兴趣的一个题材。为何狱中的健身者好像可以获得并且保持那么结实的肌肉，而外界的家伙们—那些服用营养品而且在设施完善的健身房中锻炼的家伙—几乎增长不了什么肌肉呢？

我可以告诉你原因有很多。有规律的饮食和工作是一个原因，艰苦训练的动机是另一个原因，没有其他干扰也是一个原因。但是，还有一个更重要的原因。我经常被问及类固醇是否有一种天然的替代物，而我的回答总是一样的：有，但是你无法在任何一家药房买到它—其名为睡眠。在睡眠中，你的大脑会命令你的身体生产能够提高表现的兴奋剂。

囚徒如同国王那样睡眠。我并不认为这种事情是对的，但它就是客观存在的。在铁窗后面，到了熄灯时间，你必须睡觉。在同一个监狱，熄灯时间总是相同的—像钟表一样有规律。从根本上说，这便是我们的先祖过的日子—金乌归巢（熄灯）后包括大脑在内的神经系统拉下闸刀以进行充分的充电。许多囚徒每晚拥有10小时的睡眠时间—为了便于管理，白天通常还有午休时间。

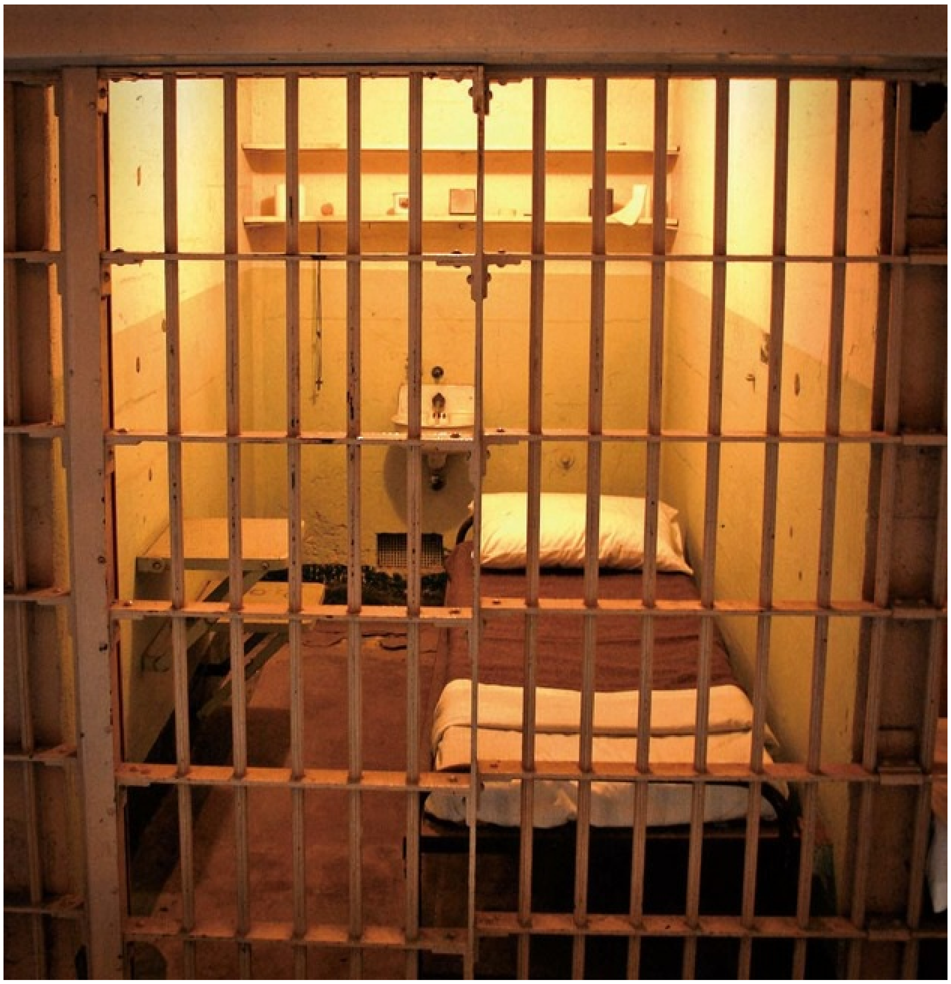
在外界，情况完全不同。人们可以用吊灯、台灯、液晶电视、笔记本电脑和手机来制造自己的人造“阳光”。如果愿意，他们可以通宵饮酒作乐、参加聚会或观看影片。因此，如今大多数人的睡眠非常糟糕（年轻人尤甚）。他们还不明白自己为何被失眠症和睡眠障碍缠身。对于发生了什么，他们一点儿头绪都没有！他们的睡眠完全没有规律，而且铁定时间不足—现代美国人的平均睡眠时间在7小时以下，而且很多人的睡眠时间比这少得多。

很多健美方面的作者把休息和睡眠混为一谈，这是错误的。睡眠是一种独特的生理状态，10分钟的睡眠并不等价于10分钟、20分钟或1小时的休息。休息对身体和大脑起到的任何作用睡眠都具备，反之则不然。不要误解我，对于有计划的休息，我是一个坚定的支持者（见第六诫）。但是，单纯的休息（不管时间有多长）无法与睡眠媲美。因为，当你睡眠时：

- 你的大脑分泌生长激素（GH）—在大街上购买它是危险、昂贵和非法的，但是你打个盹就能获得健康而免费的生长激素；

• 你的大脑生成天然的褪黑素—它或许是当下科学界所知的最强效的有提高免疫力和治疗作用的化合物。（除了帮助肌肉恢复，高浓度的褪黑素甚至能够抵御癌症。这东西简直太神奇了！）；

• 你的大脑分泌促黄体生成素（LH），它刺激你（对男人来说）睾丸的间质细胞分泌睾酮—它是促进肌肉增长的头号“化学发电站”。



铁窗后，你的睡眠时间绝对充裕

对健美者来说，上面提到的好处仅仅是隔靴搔痒而已。睡眠是肌肉增长的基石。如果这还不能劝服你尝试获得更多的夜间睡眠（日间睡眠同样很好），那么这样说如何？—额外的睡眠可以让你的肌肉线条清晰。

有规律的睡眠甚至能够让你的饮食变得有规律，但大多数人并不理解这个道理。回溯我们种族进化的过程，一年一度的果实成熟时节是夏末，那时白天最长。在那段时间内，我们的先祖疯狂地吞下他们能找到的所

有富含碳水化合物的果实以储备厚厚的脂肪，从而保护自己度过即将到来的严寒和食物匮乏的冬日。

荒谬的是，这年头的大多数人（监狱外面的人）人为地将他们受光照的时间延长，比如在家中开着明亮的灯，或者让电视机和电脑整夜开着。结果，他们那受旧石器时代生活方式影响的大脑仍旧认为正处于夏末——全年都是。因此，它们条件反射式地持续泵出神经递质和激素，促使人们吃掉能找到的一切碳水化合物。难怪人们无法坚持节食，他们的脑子一直在努力让他们为了过冬而超量摄入食物！



倘若你希望如同丹尼·卡瓦德罗那样增大肌肉而且燃尽体内的脂肪，请无视营养品，并且努力增加睡眠

早睡，这样你的生物钟就不会误认为这是果实成熟的时节，而你将发现

自己突然不再像疯子一样渴求碳水化合物。这很有效。

睡眠也能使你的脂肪细胞分泌致轻素—它有时也被称为“瘦激素”。致轻素能够使体内脂肪的消耗变得有规律，同时燃烧脂肪内剩余的能量。阅读下一诫之前去睡一觉吧，伙计。你醒来的时候或许就有6块腹肌了。

第九诫：锻炼身体的同时锻炼意志！

这是老生常谈。意志在训练中扮演的角色是如此重要，以至于很多书根本就不讨论它。然而老一辈的健美者确实了解它，而且达到了熟知的程度。文斯·吉龙达（Vince Gironda）—“钢铁领袖”和真正的“冠军教练”，他训练过首位奥林匹亚先生拉里·斯科特（Larry Scott）—曾被问及他认为什么是终极营养品。下面是他的回答：

> “没有哪个营养品公司能研发出能够与意志相媲美的药片或药粉。相反，意志可以媲美和胜过任何营养品，如果你希望从意志中获得营养的话。
>
> “我的哑铃从不对我做什么，它们不会在我耳边说：‘举起我。这样做4次，或者这样做几个星期。’我可以掌控哑铃，也可以掌控自己的身体。可以了吗？我还需要说其他什么吗？”



“钢铁领袖”用折了一些单杠。这是真的

牛顿让我们知道，箭将永远笔直地飞行，除非受到外力（比如摩擦力和重力等）的阻碍。我深信人的意志也是如此。它顺利地向着正确的方向前行，直到消极的影响拖它的后腿。这些消极的影响是具有破坏性的想法和有害的思维模式。随着自重训练的进行，我们会产生6类这样的想法，它们会干扰我们的训练或者使我们完全放弃训练。

抵抗并且战胜这6类消极的想法（我称之为“训练魔障”）是成功训练的核心所在。这个话题太深奥了，无法在一篇帖子里讨论，但是有兴趣的人可以在《囚徒健身2》的第21章“逃出真正的牢狱—心灵”中找到更多相关内容。

第十诫：变强壮！

本书概括为一句话就是：打造力量的最快方法是锻炼神经系统，打造大块头的最快方法是锻炼肌肉系统。在前面九诫中，我已经向你展示了用来锻炼肌肉系统的最佳和最有效的策略。

这是否表示我在向你灌输的观念是，如果你的唯一目标是块头变得更大，就要永久避开力量训练呢？不是的—后面所说的就是原因。

神经系统和肌肉系统的关联有点儿像电路（类似神经系统）和灯泡（类似肌肉）的关联。电路的功率调得越高，灯泡发的光就会越亮。同样，你把神经系统锻炼得越强（通过更好地调动运动单元以及神经易化），你的肌肉就会越有力地收缩，你也就会变得越强大。

一个健美者首先锻炼他（或她）的肌肉，就好比不断地购买更大的灯泡。一个纯粹的力量型运动员首先锻炼他（或她）的神经系统，就好比仅仅通过增加电路的功率就使自己的小灯泡保持明亮。你可以拥有功率很大但是体积很小的灯泡，正如世上存在强大如超人但是肌肉相对较小的运动员一样。



和电灯类比的话，灯泡好比你的肌肉，电路的功率好比你的神经系统的力量

重点来了。从某方面来说，这两种训练者追求的是同一个目标：发出更多的“光”。换句话说，就是肌肉有更多的工作输出。真正想要最大限度增强力量的训练者也会锻炼他们的肌肉，就好比他们购买更大的灯泡。这在力量举、举重和类似的力量型运动中可以见到。这些力量型运动员的块头会随着力量的增长而变大，而他们在运动生涯中通常会在不同的重量级中奋斗。一个强壮和块头大的运动员总比强壮但块头小的运动员强壮一些。



图为全身汗湿的体重140磅（63.5千克）的乔·格林斯坦（Joe Greenstein）—“铁臂阿童木”。他真的很强壮，不需要千斤顶就能为汽车更换轮胎！他仅靠胸部扩张就可以撑断绕胸部3圈的钢链，仅略用薄布缠绕便可单手折断钢条或将钉子拍入松木板（如图）。如果巨大的肌肉等同于巨大的力量，那这些事情就不可能发生了。他的“灯泡”很小，但他的“功率”调到了最大

从另一方面来看，健美者也想要更多的“光”（更大的肌肉工作输出能力），因为这样他们就能做更费力的动作以及举起更大的重量，直接刺激他们的肌肉以拥有更好的适应能力，从而拥有越来越大块的肌肉。所有人都能理解，健美者的块头越大，为了保持战果以及继续进步，他们

需要举起的重量也越大。

换句话说，如果你希望在身体潜力允许的前提下获得最多的肌肉，单纯地锻炼你的肌肉是无法达到目标的。你还需要锻炼你的神经系统，至少偶尔锻炼一下。

你可曾注意那些刚接触健美，在3~6个月内取得进步并且增大肌肉之后就停滞不前的家伙？发生这种情况的原因是，其实他们已经用完了力量。你能够多努力地锻炼你的肌肉（即你可以向它们施加多少压力）部分取决于你的神经系统有多强大。如果那些初学者此后花3~6个月的时间锻炼他们的神经系统而不是肌肉，并且锻炼出纯粹的力量，随后他们就会发现自己可以重新回到健美训练中，然后就能获得另一次井喷式的肌肉增长了。

老派的健美者都知道肌肉和力量之间的联系。他们之中很多人每年抽出3~6个月的时间进行枯燥的神经系统训练，疯狂地让自己尽可能变强，此时他们并不担心自己的肌肉大小。也有人在力量训练的同时进行纯粹的肌肉训练，要么两种训练错开一段时间进行，要么混在一起依次进行。当今成功的健美者所做的事情都是一样的—搭配进行增肌训练与力量训练。他们知道，二者仅取其一的话，效果将大打折扣。

总结一下？简单。肌肉训练的作用是打造体格，但是没有额外的力量训练的话，你的进步就只有一点儿。如果循环（或混合）进行纯粹的自重力量训练（锻炼你的神经系统）与自重增肌训练，那你将取得更好的成绩。

那么，问题又来了。如何通过自重训练来锻炼你的神经系统，从而获得纯粹的力量呢？

我帮你总结了一些要点。下一章介绍的是不为增大块头而只为增强力量的特殊策略，其中包含你所需的所有增大“功率”的策略！要想知道如何尽可能地变得强壮而不增加体重，请看第六章。

下面我复述一下自重增肌十诫，让你一目了然。

自重增肌十诫

第一诫：爱上次数！

第二诫：艰苦训练！

第三诫：做简单和复合型的动作！

第四诫：限制组数！

第五诫：关注进步—写训练日志！

第六诫：休息！

第七诫：吃点儿“垃圾”！

第八诫：多睡！

第九诫：锻炼身体的同时锻炼意志！

第十诫：变强壮！

我并不嫉妒当今的健美新手。现在的信息前所未有地泛滥！如果你被来自书刊、电视、朋友和互联网的巨量且互相矛盾的信息轰炸得找不着北，那么试图在其中找到合理、一致且有效的健美哲学简直能要了你的命。

自重增肌十诫是朴素的。如果所有健美者都遵守它们，那么在短短几周之内整个美国将增加数吨肌肉。

第三章　“教练”威德的增肌策略

打造身体的各个部位

好了，兄弟。我们已经聊过了自重增肌的理论，现在我们来进行实践，讨论一下工具。看过健美书刊的人或许知道什么样的器械或者哑铃练习能锻炼他们的胸肌、背阔肌或者其他什么肌肉，但是那些决定严肃对待自重增肌的人或许并不明白什么动作锻炼的是什么肌肉。让我来告诉你吧，小子。在这一章，你将看到11个身体主要部位的训练方法。

它们是纯粹的自重训练，小子。别找借口。

哥斯拉（以及小哥斯拉）的股四头肌！

黄金级的股四头肌开发方案是深蹲，其中单腿深蹲更为有效。一路下蹲（慢点儿，小子）直到大腿和小腿贴在一起，之后如同活塞般推回去。不要弹跳，也不要摇摆。你的基础自重训练应当逐渐进步到你能做这个动作。



自重深蹲是所有腿部训练（也是人类所有运动）的基础。请做好基础动作，再做各种变式，比如单腿手枪深蹲

阿尔·卡瓦德罗（Al Kavadlo）非常支持将虾式深蹲作为一项基础的腿举式自重练习。其动作为，握住一条腿的足跟向你的屁股拉伸，同时深蹲到这条腿的膝盖接触地面为止。阿尔做这个练习时看起来很容易，但实际上并不是。这是一个绝好的打造股四头肌和臀部肌肉的动作，而且就

难度而言，它确实可以与单腿深蹲相提并论。高阶训练者可以通过站在垫脚物上做这个动作以提高难度—这样绝对会增加动作幅度。阿尔将其命名为特大号虾式深蹲！（毫无疑问这是他起的名称。）它和虾式深蹲一样吸引人，但是能更有效地增长肌肉。



太多的健美动作（如腿举）强调动作幅度要小。这样能够增长肌肉，但是对于锻炼关节毫无益处。幅度完整的自重深蹲动作（如特大号虾式深蹲）在爆炸式增长股四头肌的同时，也极大程度地提高了肌腱和结缔组织的强度和韧性

其他有价值的基础动作一般都基于腿部自然的运动方式，爆发式跳跃就是一个不错的例子。跳跃在提高力量、速度和肌腱强度之余，还能使股四头肌受益匪浅。垂直跳实质上就是一个非常快速的深蹲。下面这些动作也是如此。

- 跳箱子
- 硬跳
- 团身跳
- 劈叉跳
- 跳远

• 单腿跳

……

所有的跳跃动作都能锻炼小腿、臀部、大腿和腰部。事实上，爆发式跳跃应当是全身运动，因此也能锻炼手臂。对于所有的爆发式动作，要保持低次数（1~3次）和适中的组数（5组左右）以保持充沛的精力。（这个系列的下一本书《囚徒爆发力》是一本完整的升级式和爆发式体操训练手册，它对格斗运动员、足球运动员和其他许多认真的运动员来说都很有价值。留意一下吧。）

这些基础动作（如单腿深蹲和爆发式练习）足以让你获得出色的股四头肌吗？完全正确！每条腿做两组（每组20次）单腿深蹲，随后做5组高度达到25英寸（63.5厘米）的垂直跳。（垂直跳的正确测量方式是测量你的头顶而不是脚底升高的高度。如果你不知道如何进行垂直跳，请上网搜索一下"萨金特垂直跳测试"。）此后，你就会赞同我的观点了。要是有人跟你讲自重训练无法练就强壮而实用的双腿，那就让他们也来做这些动作，然后好好嘲笑这些失败的傻瓜吧。

健身房里的健美者们喜欢用诸如腿屈伸之类破坏韧带的器械练习将他们的股四头肌孤立出来锻炼。我们有更好的自重练习作为备选方案，比如下面的西斯深蹲（柔式深蹲）。



汤姆·普拉茨（Tom Platz）拥有有史以来肌肉最为发达的腿。健美杂志的撰稿者总是极力夸大他对杠铃深蹲的热爱，但是他们都忘了他也是西斯深蹲的拥护者。既然他都不忽略这个练习，你

正宗的西斯深蹲真的不好描述—我会尽力，但是你去网上那么多的视频中找一段来看可能会比较稳妥。（在搜索过程中，你会发现有些健身房也有进行西斯深蹲的器械。但是讽刺的是，使用这些器械中的任何一种都会让你如同陷入致命陷阱中一般，不可能做出正宗的西斯深蹲。请避免使用它们。）我的描述是：握住一个稳定的物体以保持平衡，踮起脚，屈膝，但是不要弯曲髋部。这表示，在膝盖向前下方压和向地面弯曲的时候你开始倾斜你的背部。有些运动员的肌腱非常强大，以至于他们的膝盖可以触碰到地面！每次锻炼腿部时做两组（每组20次）西斯深蹲，这样你的股四头肌的外形会快速改善。这不是我最爱的动作，但是许多对此很狂热的老一辈训练者会用很大的幅度（膝部高度弯曲）来做这个动作。“钢铁领袖”文斯·吉龙达—黄金时代伟大的健美理论家以及施瓦辛格（Schwarzenegger）先生年轻时的教练—深爱西斯深蹲。他不允许任何人在他的健身房内做杠铃深蹲!

为什么这样的深蹲被称为西斯深蹲呢？有两种说法。一种说法是为了纪念神话中的西西弗斯（Sisyphus）王，他被判处在余生中每天将一块巨大的圆石滚上山坡，并且眼睁睁地看着它滚回原位。（我猜想是因为西斯深蹲的姿势确实有些像在用背部推东西，比如用背部将一辆汽车推上山。）另一种不那么学术化的（也可能是正确的）说法是，这个动作会将股四头肌孤立出来进行锻炼，因此难度相当高，甚至能将一个强壮的大男人逼成柔弱的娘娘腔（英语中的“sissy”意为“娘娘腔的”“柔弱的”—编者注）。

腘绳肌：自豪地侧身站立

你无法通过自重训练来锻炼腘绳肌—我已经听那些不知道有什么更好方法的人像这样胡说了很多年。说实话，我见过的拥有恐怖的腿后侧肌肉的自重训练者多如牛毛。想一下你就会觉得我说的有道理了：在杠铃出现之前，人类的身体进化了几百万年。如果腘绳肌派不上用场，那上天为何要将它们安排在那里？！所以，你可以通过自重训练来锻炼你的腘绳肌。

首先我要说的是，腘绳肌的主要作用之一是在下蹲动作中协助股四头肌。通常，当某块肌肉在运动时，其拮抗肌不会同时发力，但是在下蹲过程中腘绳肌和股四头肌是同时工作的—这真是奇迹！这个人体运动学法则中明显的反例被称作伦巴德悖论（Lombard's Paradox）。这意味

着，如果你在做一些不同类型的自重深蹲，那么你也在锻炼你的腘绳肌！

除了自重深蹲，为了锻炼腘绳肌，另一种你应当做的基础练习是桥。我已经说过，桥是世上最重要的力量练习，它能够锻炼包括腘绳肌在内的后链所有肌肉。而腘绳肌在髋部的作用是使躯干抬起，在膝部的作用是使腿部在负荷下屈曲。你时常能看到做桥的人踮着脚，但这是错误的。做桥时，足跟受压会唤醒腘绳肌，而趾头受压会唤醒股四头肌。为了锻炼你的腘绳肌并且唤醒后链所有肌肉，在做桥的时候你应当总是从足跟发力。

当然，桥并不是一个单独的动作，而是一系列动作的集合。一种特别刺激腘绳肌（暂且不提肱三头肌！）的桥是直桥。如果任何人在打造腘绳肌方面有困难，我推荐做4~5组（每组20次）慢速而标准的直桥，随后进行一系列常规冲刺跑或者（最好是）山坡冲刺跑。它们甚至能让铅笔长出“肌肉”来。

你的腘绳肌—对你们之中的聪明人来说那是股二头肌—是你后链肌肉的一部分。它们是由两部分组成的肌肉（因此叫股“二”头肌）：一部分较短，只穿过膝关节，能够协助腿在膝部屈曲；另一部分很长，穿过膝关节和髋关节，与臀肌一同工作，将躯干向上以及向后推。（腘绳肌是如此长而强健，以至于中世纪的屠夫们在需要陈列猪腿时会用这块肌肉的肌腱将猪腿悬挂在墙上。这就是“腘绳”这个词的来源。如果你早已知道这个典故，我就奖励你10美元。写信找我领取吧，但是别忘了付20美元的邮费，好吗？）

因此，孤立地锻炼腘绳肌的最好方式是在阻力下屈曲膝关节—就是那种你能在腿弯举器械上看到的动作。这种练习在自重训练中有其独有的变式：桥弯起。仰卧（就是背朝下，傻瓜）的同时让你的足跟处在较高的物体上，比如沙发扶手上。单纯使用腘绳肌的力量，在足跟上发力，使得你的腿屈曲，将你的躯体抬起，只有肩膀着地。其难度可以随着垫脚物的高度和动作的标准程度变化，当然你也可以进行单腿练习。



图为直桥的最高位。然后向后坐下，再通过足跟发力回到此姿势。重复做很多次，直到腘绳肌热到冒烟

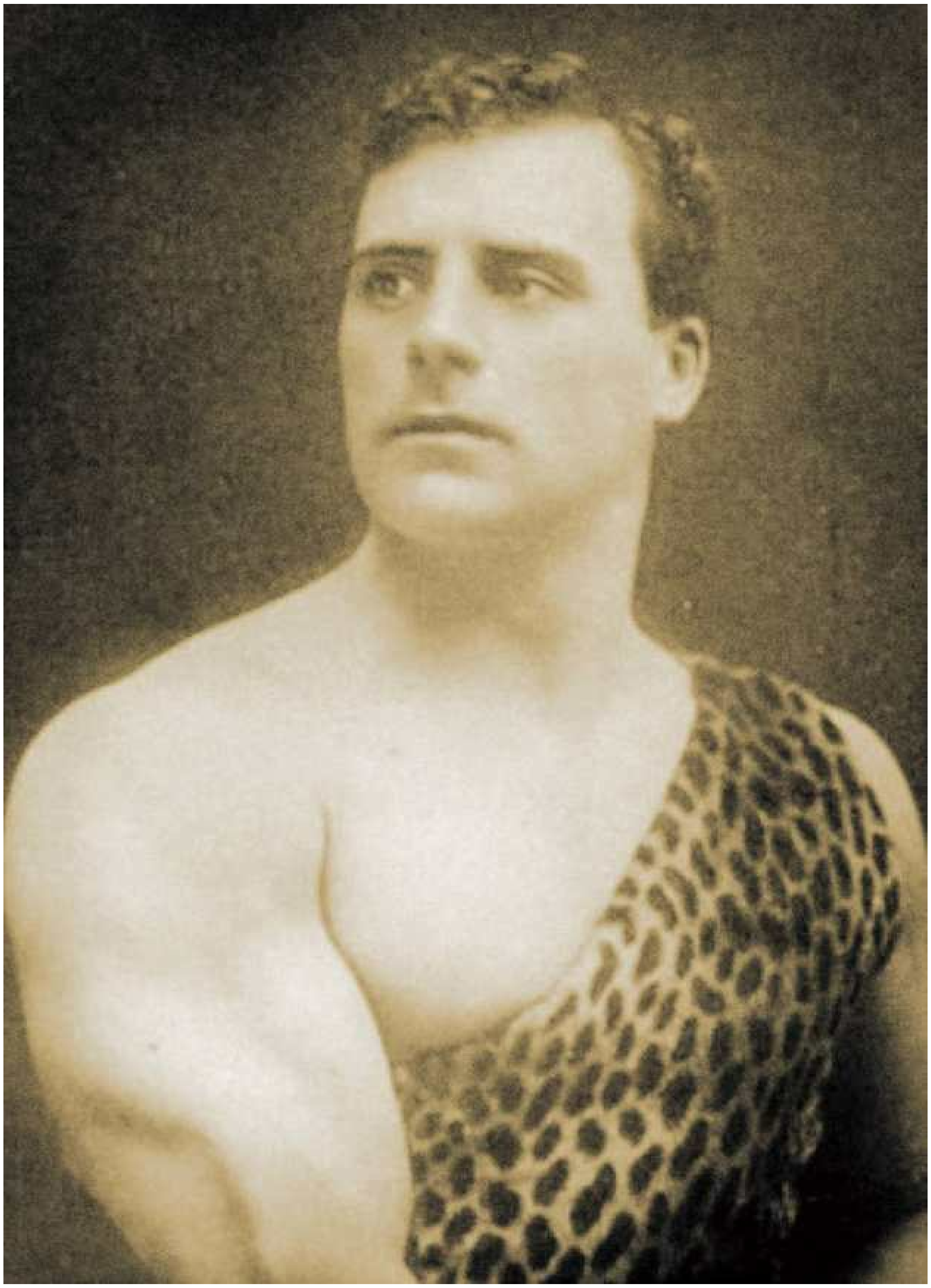
与股四头肌一样，为了充分发展腘绳肌，爆发式的练习也是必不可少的。腿天生就适合爆发式的运动。冲刺跑之于腘绳肌，正如跳跃之于股四头肌。在冲刺跑中，腘绳肌有力地工作—这就是那么多短跑运动员因为不曾正确地热身而伤及腘绳肌的根源。腿部倾斜的角度也是健美者关心的方面—坡度越大，腘绳肌工作的难度就越高。在打造腘绳肌方面，楼梯冲刺跑优于常规冲刺跑，但山坡冲刺跑是最有效的。

如果你认为这些练习对增肌毫无用处，那你一定从未见过一名短跑运动员的腿，不是吗？这些练习在增长肌肉之余，也通过增强腿和大脑之间的神经连接以提升速度和力量。假如你希望看起来像一名短跑运动员而不是马拉松运动员，就请保持较短的距离（不超过100米）和地狱般的强度。跑步次数超过4~5次之后，再跑很可能是在白费时间，因为那时你的爆发力已经耗尽了。

垒球般的肱二头肌

世上最佳的肱二头肌练习是反手引体向上。我与大多数健美者探讨如何锻炼肱二头肌时，他们一般都会推荐杠铃弯举。不过，任何够资格的健美者都会告诉你复合型的、会用到多个关节的练习才是增长肌肉的首选，因为它们更容易让你的肌肉超负荷工作（过载）。但是，杠铃弯举实际上是一个孤立式练习。不管你使用了多大的重量，你真正在运动的

都只有一个关节—肘关节。做引体向上时运动的是肘部和肩部的关节，因此它是一种真正的复合型练习。



在类固醇发明之前，苏格兰人威廉·班克（William Bankier）拥有世上最巨大的手臂。他仅通过自重训练来打造他的肱二头肌

过载量—你对抗的阻力的大小—是另一个问题。体重200磅（90千克）的健美新手或许可以在做杠铃弯举时举起100磅（45千克）的重量，但在做引体向上时，他需要强迫相同的肱二头肌提起两倍的重量。想象一

下，当你能够做单臂引体向上的时候，你的肱二头肌将有多强壮！强壮的肌肉是否等同于巨大的肌肉？这个，看一下奥运会比赛就知道了：男性体操运动员通常拥有比举重运动员更大的肱二头肌！

所以你们之中寻找适合肱二头肌的练习但是不定期做引体向上的人真的太缺乏常识了。首先，做引体向上。当普通的正手引体向上无法很好地刺激肱二头肌的时候，你可以增加几组反手引体向上，这对锻炼肱二头肌更有效。为了提高难度，你可以逐渐将双手靠拢。等能够做双手靠拢的反手抓握时，你的自重练习军火库中就多了一种重要的锻炼肱二头肌的武器了。



健身房里的健美者中，有几个人能够做出一个单臂反手引体向上

然而，你还可以更进一步，根据《囚徒健身》中提到的原则做单臂反手引体向上。愿意的话，你还可以根据同样的原则做水平引体向上，以从稍稍不同的角度刺激你的肱二头肌。随便找一天试一下哑铃弯举也行，孩子。

另一项对肱二头肌（和前臂）大有好处的复合型练习是攀绳。在使用全

部自重的情况下，这个练习也可以逐步提高难度。起初，手脚并用；之后，手脚并用向上爬，但是只用手下降；最后，仅仅使用手向上爬和下降。老派的大力士们常常以直角式坐姿作为攀绳的起始姿势。几乎可以肯定的是，这是攀绳系列动作的最终式。但其中还有一些变式。号称“苏格兰的赫拉克罗斯”的威廉·班克早在19世纪就打造了全世界最大的肱二头肌，他所做的练习不过是攀绳而已。不过，他做的是一种粗鲁得多的高级变式：他拉住一根绳索，身体与绳索成45°，纯粹使用手臂的力量向上爬和下降。如果你觉得自己的手臂足够强壮，也可以试试。在自重训练中，攀绳自成一派，理应受到更多的尊重。在《囚徒健身2》里我讨论过绳索练习。另外，我在后面的“十二金刚”中提到了有关绳索练习的更多内容。

不管有些训练者会对你说些什么，你都能利用自重训练孤立地锻炼肱二头肌，比如用经典（但是在健身房中罕见）的弯起。为了避免你的肩部



老派的攀绳！真男人的肱二头肌训练方法。他们的胡子都比你的整个身体强壮

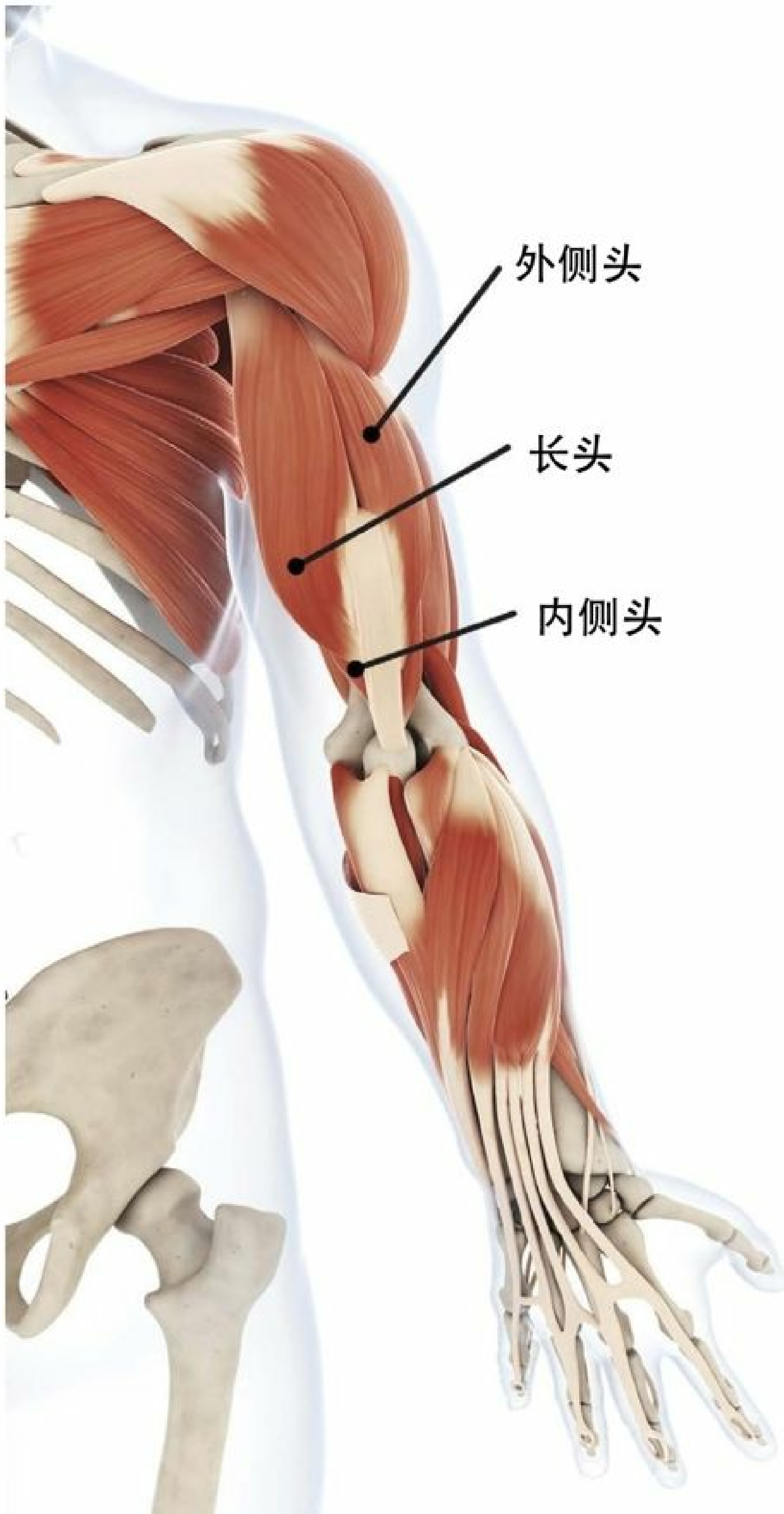
不管有些训练者会对你说些什么，你都能利用自重训练孤立地锻炼肱二头肌，比如用经典（但是在健身房中罕见）的弯起。为了避免你的肩部

和背阔肌像在引体向上中那样出很大的力，你可以在单杠前面你要放前臂和肘部的地方放一块板子（需要的话你也可以在板子上装上衬垫）。这就意味着当你将自己向上拉时，肘部（抵在板子上）无法向前运动，并且强迫肱二头肌将你抬起来。这是纯粹的力量！如果你使用了这种老派的装备，它可以给你带来冥王的肱二头肌。

泰坦的肱三头肌

我跟你讲，我从来没见过健身房出身的健美者了解肱三头肌是怎么工作的。一个都没有。偶尔，你会读到这个或那个“冠军”在文章里说手臂往下推可以锻炼肱三头肌长头或者其他什么，但是这些蠢货通常是在搬石头砸自己的脚，因为他们只是听信了健身房里一些小丑的鬼话。在网上搜索一下“肱三头肌解剖图”，出来的大部分图片都是完全错误的。把它们全部忘掉吧，接下来让我告诉你肱三头肌到底是如何工作的。请注意，这部分内容相当重要。

首先（也是明显地），肱三头肌拥有三个肌肉头，这就是“肱三头肌”得名的由来。让我们看一看它们吧。

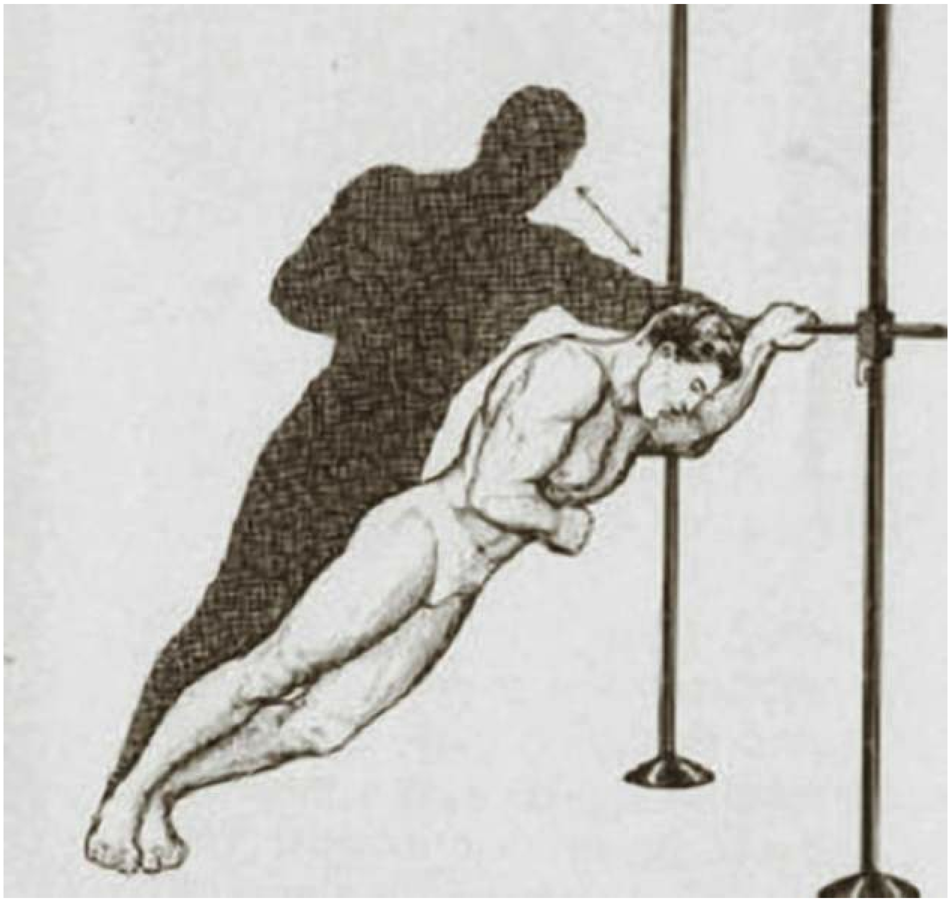

外侧头
长头
内侧头

外侧头在肱三头肌外侧延伸，它在轮廓分明的手臂上就是“马蹄坑”外侧的新月形凸起。这个头并不穿过肩关节，因此当躯干上的大肌肉群活动以伸直手臂时（尤其是当上臂向躯干外侧伸直时），它只作为有力的协助肌起作用。当肩膀和手臂协力推的时候，你就在做经典的推力动作，比如：

- 俯卧撑
- 窄距俯卧撑
- 倒立撑
- 屈臂撑
- 桥

长头沿着肱三头肌的后侧延伸—在展示肱二头肌的姿势中，它是鲨鱼肚子般悬挂在手臂下方的最大的头。长头穿过肩部和肘部，因此除了伸直手臂之外，它还能将手臂向下、朝着躯干拉伸，比如在做引体向上时。（是的，引体向上能够锻炼肱三头肌。）人体运动学的定律之一为，穿过两个关节的肌肉在一端被拉伸时，另一端可以更好地工作。所以，为了通过肘部锻炼长头，你的上臂应当向上和向躯干外侧活动，并尽可能保持不动，比如做：

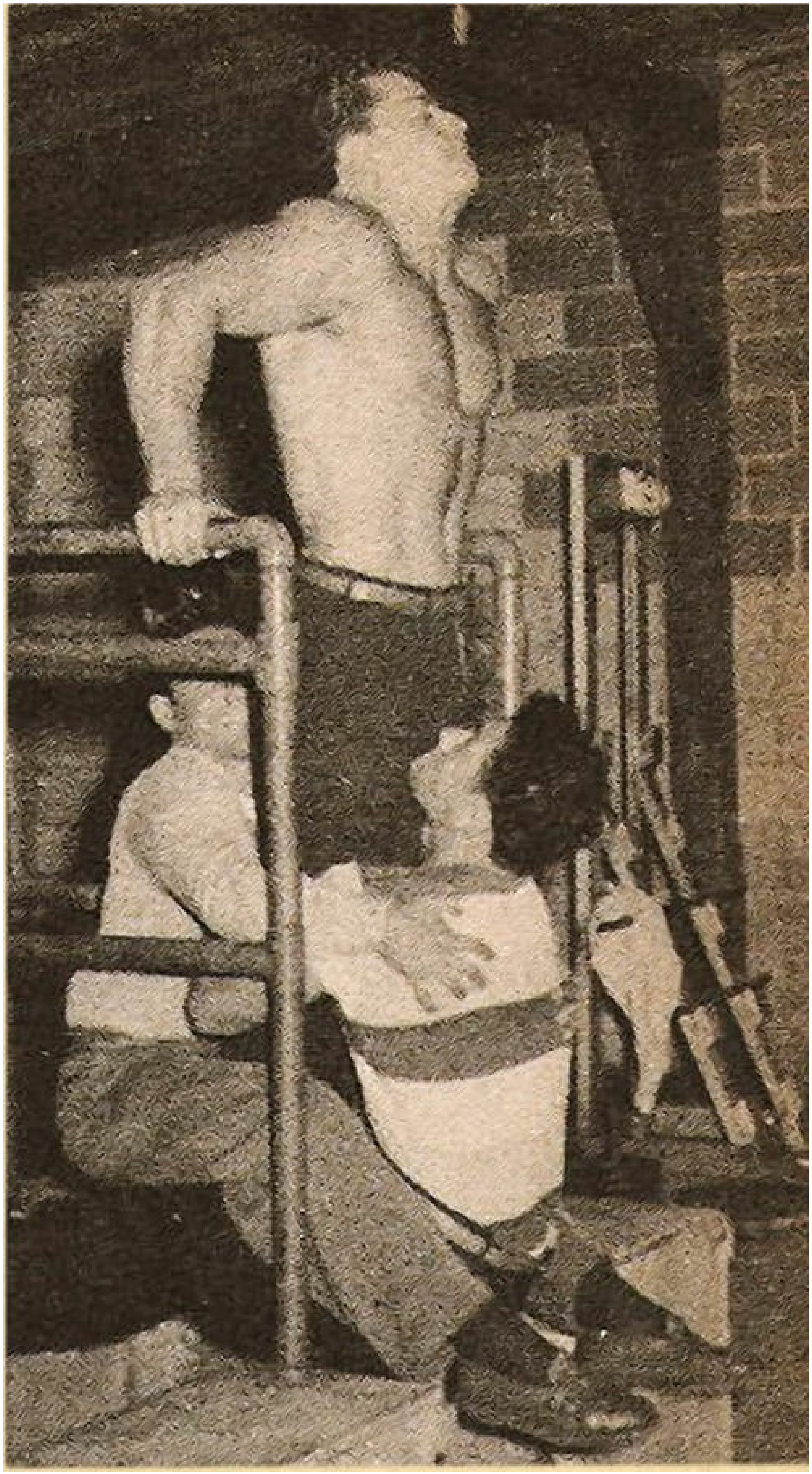
- 虎屈俯卧撑
- 虎屈倒立撑
- 自重臂屈伸



老派自重臂屈伸—最终式！你可以通过使用双手、改变抓握方式、改变杠高、采用跪姿或改变腰部角度等来降低这个动作的难度

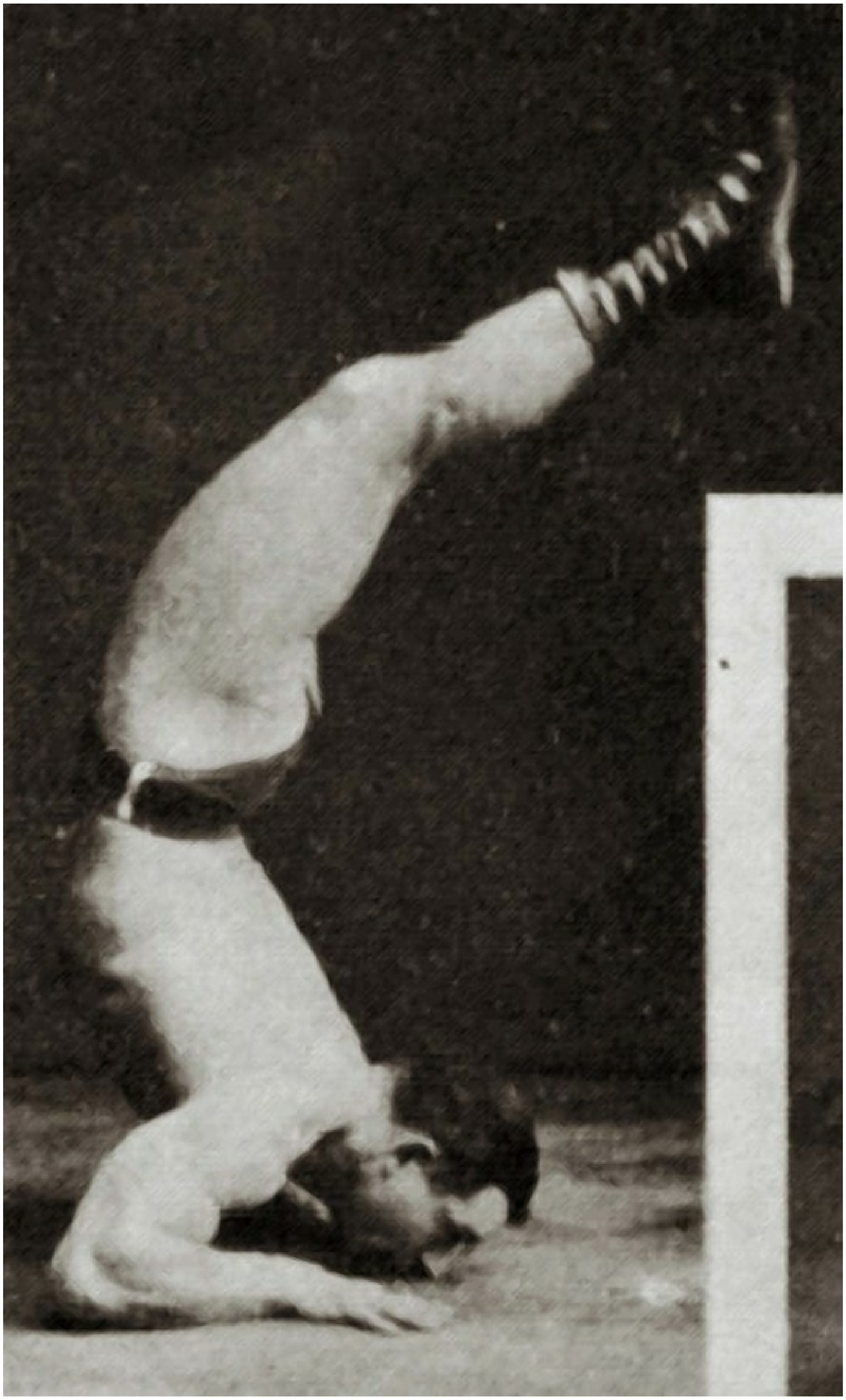
内侧头在肱三头肌内侧，也就是贴近肘部的那一块粗短的肌肉。由于接近肘部，它可以提供一些额外的助力用来锁定手臂（尽管你并不需要完美锁定手臂就可以唤醒这块小肌肉—事实上手臂略微弯曲会更好，因为完全锁定手臂会导致负荷从肱三头肌转移到骨骼上）。锻炼这块肌肉的关键并不在于你做的是什么动作，而在于那个动作的难度。如果你挣扎着将手臂推起到锁定状态，那么你在锻炼的就是内侧头。因此，选择大型而困难的推力动作吧，比如：

- 倒立撑
- 单臂俯卧撑
- 屈臂撑
- 直桥
- 背后屈臂撑



纽约布朗克斯区的男孩马文·埃德（Marvin Eder）是世界上最棒的屈臂撑训练者。他可以让两人悬挂在他腿上再做屈臂撑，这时的总重量为434磅（197千克）。他可不需要什么孤立式练习

实际上，如果可能的话，上面所说的3个头更倾向于作为一个整体工作。为了使它们组成团队，你需要高负荷的挑战。也就是说，你要尽你所能地使用最大的自重，做大量高难度的推力动作，比如单臂俯卧撑、倒立撑和屈臂撑。它们是这个领域的“三巨头”。只要努力做这些练习，你就不需要其他东西。当然，那些常见的花里胡哨的健美建议，比如做拉索练习和哑铃臂屈伸，对真正希望打造肱三头肌的你来说是白费时间。要么狠狠锻炼，要么回家去！



西·克莱因（Sig Klein）在展示他的招牌动作—虎屈！这是起始姿势。之后他会“弹起来”直到手臂伸直。这对肘部肌腱和肱三头肌长头来说是杀手级的练习—如果觉得过于困难，你可以尝试在标准俯卧撑或膝盖俯卧撑的姿势下尝试这个动作。别找借口偷懒，孩子

如果你们之中有人希望获得一些额外的（除了“三巨头”以外的）手臂练习，那么就在上面列出的针对长头的动作中选一个吧。再做其他更多的练习没有必要。肱三头肌通过规划完善的自重增肌训练可以获得大量锻炼—甚至直角式这样的腹部练习也能充分锻炼肱三头肌—因此不要像很多健美者那样做过头了。坚持做基础的练习，只在你真正需要的时候才增加更多的练习。

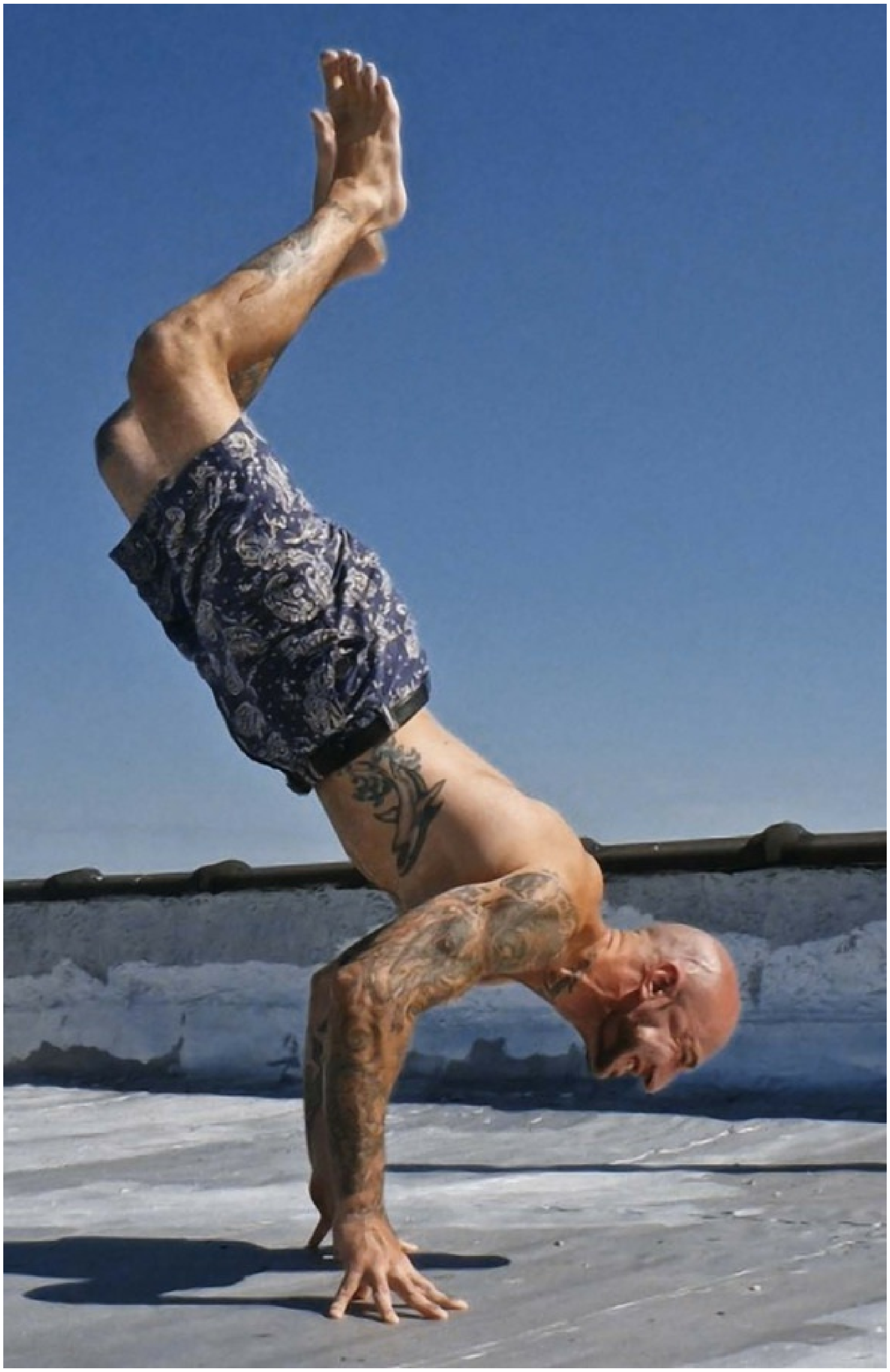
农夫的前臂

在《囚徒健身2》中，我介绍了我认为最权威的自重式前臂及抓握训练法。在此，我不会再完整地介绍一遍，但是可以为大家提供一条简要信息：抓握练习最适合打造前臂肌肉，而你可以明智地通过悬吊练习来获得超乎人类极限的抓握能力。悬吊练习完胜当下流行的挤压式抓握器，因为它能够均衡地锻炼所有的手指（包括拇指！），同时不需要做抓握器要求的扭转动作—这个扭转动作在不知不觉中伤害了许多训练者的指关节和手指。

为了使前臂外侧和手充分受益，悬吊应当与指尖俯卧撑协调配合。再次强调，如果你还不习惯做指尖俯卧撑，不要冒进，否则你会损坏手指精妙的构造。请使用一套可爱的升级式练习来代替指尖俯卧撑。你的手指会感谢你的，兄弟。

除了最基础的练习，利用自重也可以做许多静力的、中国功夫式的手部练习和抓握练习。请牢记，任何缓慢进行而带着“动态张力”的手部和抓握练习都能增加手与前臂深层组织的力量，而其中许多练习极为适合打造肌腱力量。这条旅途充满了愉悦，孩子。试试吧。

是的，每个爱胡扯的健美网站都有一堆关于腹肌的文章，同时报刊亭里



这里就有强壮的手

不是“腹肌”，是“中段”

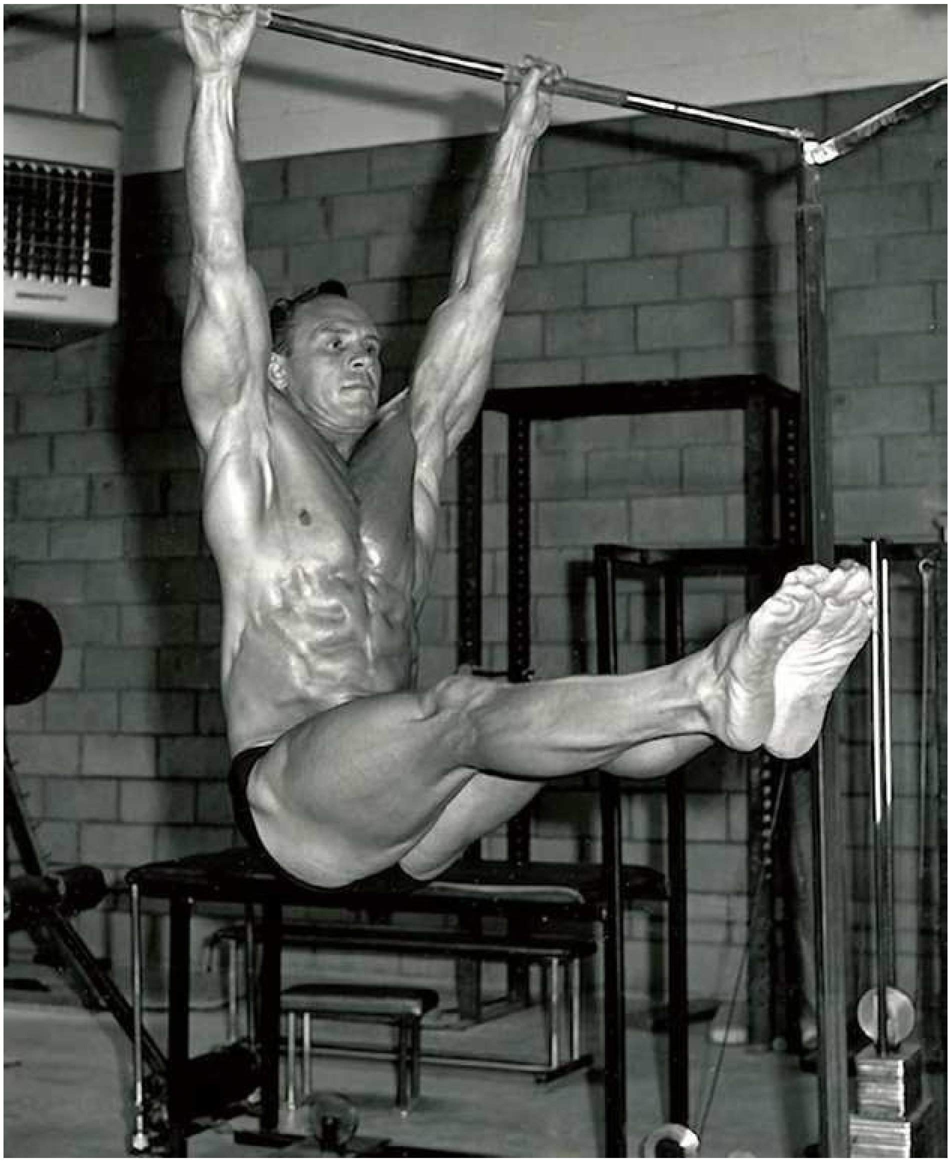
是的，每个爱胡扯的健美网站都有一堆关于腹肌的文章，同时报刊亭里

的所有健美书刊都有一个腹肌专栏（每周都有！）。因此，为了将我的书和这些垃圾区分开来，我会尽量使我所提的关于腹肌的建议显得短小精炼。

你要不惜一切代价避免受到现代关于腹肌的观点的影响。如果一本健美杂志说了什么，你最好立即做相反的事情。假使一些不靠谱的私人教练让你在一个鼓鼓的瑞士球上做腹部运动，你应当马上选择水泥地面来代替瑞士球；假使他们告诉你别再计算次数，而是尝试去感受你腹肌的紧张和燃烧的感觉，你就要立马忘记你腹肌的感受，然后专注于计算次数；假使他们引导你做小幅度的孤立式动作，你应当即刻开始做最大幅度的动作。懂了吗？

有些蠢货认为锻炼中段（腹肌）不过是偶尔在一次训练结束时心不在焉地做几组轻松的附加练习，你可不要成为这样的人。然而，你也不要走向另一个极端，成为把“核心区”练习看作训练的全部内容，每周5回、每回50次练腹肌的人。

作为一个健美者，你应当选择一个大幅度和艰难的中段练习动作，并且努力和渐进地练习以增厚你的6块腹肌。这个动作的重要性无异于前面提到的引体向上与深蹲，应当是你中段练习的基石。它是必需的。



20世纪50年代的健美界，只有一位“腹肌先生” —欧文·科谢夫斯基（Irving Koszewski）。他打造腹肌的方法是专注于自重训练：罗马椅仰卧起坐和举腿

选择哪个动作呢？仰卧起坐可以，不过举腿更好一些，特别是悬吊在一根高过头顶的单杠上举腿。举腿不只是一个动作—《PCC指导员手册》（*PCC Instructor's Manual* ）展示了11种难度逐渐提高的举腿动作，同时详细列举了举腿家族的40多种变式（不包括静态的中段练习动作，它们在后续章节中会被详细介绍）。举腿是一种复合型练习，不仅锻炼腹肌，也锻炼至关重要的髋部屈肌（相对格斗与跑步等来说）以及大腿的深层肌肉（股直肌）。悬吊迫使前链所有的肌肉协同工作，包括双手和手臂的肌肉、背阔肌、前锯肌以及肋间肌。这条“链”上的肌肉天生就是一起工作的。

避免做卷腹之类的孤立式动作，因为它们只被设计为增强前链的某一个环节。在现实生活中，如果一个工程师试图使用一条只有一个环节强大的链条，会发生什么？你懂的，会断裂，对吧？对那些经常只做典型的孤立式腹部练习的人来说，他们的下场就是—有些东西断裂了。他们总是会出现背部问题、疝气、肋部疼痛、膝部问题或者其他不适症状。因此，请使用复合型的大动作来锻炼你的中段！近代伟大的艾伦·卡尔弗特（Alan Calvert）说过：

> “通过特定的方法，在不锻炼大腿前侧的情况下，发展腹部肌肉是可能的。但在我看来，这对发展任何肌肉来说都是极为愚蠢的。肌肉不仅要好看，也要实用。比起仅试图发展你的腹部肌肉，如果你的大腿前侧和腹部肌肉协调发展，它们就可以得到更好的发展，同时变得更强壮。”

—艾伦·卡尔弗特《超级力量》（1924）

旧时代的人们什么都知道，对吧？正如我说过的，我会绕开现代中段训练的大部分建议。但是假设你确实希望成为中段达人，我推荐的唯一一个教练就是丹尼·卡瓦德罗。如果你了解丹尼，就会知道他是一个老派的自重增肌达人。他的教学方式朴素、健康而高效，而且如果你已经看过这家伙的腹肌，就知道这种训练方法比其他的都出色！

最后再来一条建议。孩子，你的腹部肌肉包括的不止6块腹肌（腹直肌）—那仅仅是外层的肌肉。腹部肌肉基本上分3层：首先是外层腹肌，然后是腹斜肌，最后是腹横肌。举腿能够完美地锻炼外层腹肌。腹斜肌应当通过左右摇晃以及扭转躯干的动作来锻炼。如果你打算锻炼这部分肌肉，请如同锻炼你的腹直肌一样遵循复合型的方法，并且将其作为整条侧链的一部分来系统地锻炼。和往常一样，不要使用器械以及广告商吹嘘的那些小玩意。你需要扭转和扬旗。要想了解升级式扭转和扬旗练习，请看《囚徒健身2》。

最深层的腹横肌负责腹部的收缩。（知道你是怎么把肚子缩起来的吗？这就是你的小伙伴腹横肌为你做的好事。）这层肌肉对你的力量和健康至关重要，因为每次我们发力的时候（比如举起一台电视机时），膈肌会收缩，并且导致腹内压猛增。倘若腹横肌的强健程度不足以承受这样的腹内压，它就会裂开，导致一部分肠子膨出，即所谓的疝气。因此，不要遗忘了你的腹横肌。最简便的腹横肌训练方法是在每次中段训练中，有意识地保持腹部紧张而且紧紧地向内收。我在《囚徒健身》中就

是这么建议的。但若想更加认真地锻炼你的腹横肌（以及肋间肌和膈肌等所有与呼吸相关的肌肉），你需要探索老派深呼吸的艺术和科学。在接下来的胸部训练中，我会详细讲到它。



丹尼了解腹肌

最硕大的胸部

经典的胸部自重训练动作是动感和令人难忘的，它们是古老而有效的超级练习。你知道我在说俯卧撑家族，对吗？俯卧撑和胸肌不分家，就如同烟和酒一样，小子！我说的是：

- 上斜俯卧撑
- 下斜俯卧撑
- 经典俯卧撑

- 宽距俯卧撑
- 折刀俯卧撑
- 猫式俯卧撑
- 俯冲轰炸机
- 印度俯卧撑
- 马耳他俯卧撑
- 吊环俯卧撑
- 偏重俯卧撑
- 眼镜蛇俯卧撑
- 杠杆俯卧撑
- 单脚俯卧撑
- 监狱俯卧撑
- ……和许多其他俯卧撑！

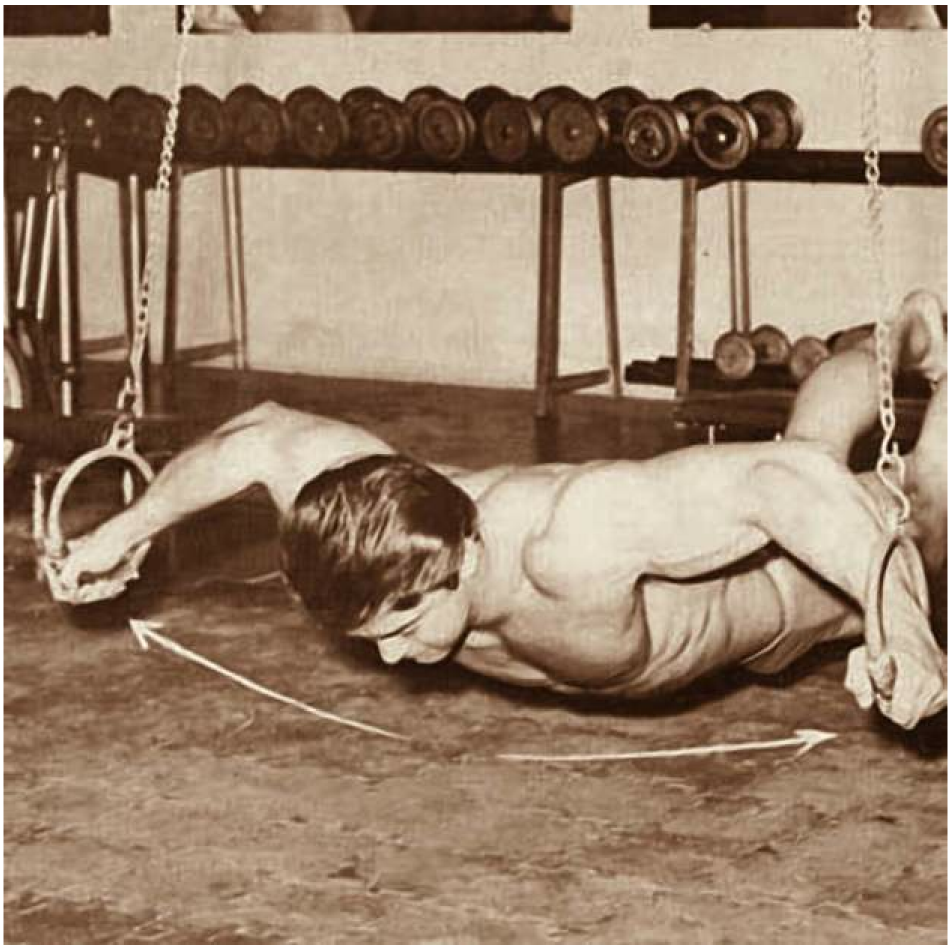
“俯卧撑的种类远比你想象的多，朋友。”

—莎士比亚（大概是他说的）



如果你在做上面提到的任何一个动作，那么你就在锻炼你的胸肌。这些全是合适的复合型练习。当然，用自重孤立地锻炼胸肌也是可能的，比如利用自重做吊环飞鸟。但是坦白地说，合适的、难度递增的自重训练就可以快速打造胸部肌肉，所以你通常没有必要做那些高难度的动作。

我通常建议胸部训练方案应当牢固地建立在难度递增的俯卧撑的基础之上。大多数专业的自重训练者依赖俯卧撑锻炼胸部，但是偶尔我会见到有些人的手臂及肩部肌肉过于发达，以至于做俯卧撑时大部分负荷都被这两处的肌肉分担了。在这种情况下，手臂会越来越有力，到最后胸肌几乎不能得到锻炼。从那时起打造胸肌会变得极为困难，因为不管他们做什么，肱三头肌总会承担起负荷，就如同过度保护孩子的父亲那样。



第一位奥林匹亚先生拉里·斯科特通过吊环飞鸟锻炼胸肌

如果遇到这种情况的是你，你应当怎么做？请专注于做屈臂撑。我当然更喜欢俯卧撑，因为它对肩部、肘部和前臂施加的压力更小，其原因我在其他地方讨论过。但是，如果你能适应的话，对健美者来说，屈臂撑无疑有其独特性。为何？好吧，如果你能够打开胸肌并且查看最深处肌肉纤维的走向，就会发现一些古怪的事情—更多的肌肉纤维是向下和向外延伸的。其结果是，比起向前推，胸肌更适合做向下的推力动作。

这看起来有些奇怪，因为大多数的胸部动作都是向外即远离身体推的，比如俯卧撑和仰卧推举。但是花点儿时间思考一下，你就会觉得它是有道理的：一般情况下，健康状况理想、体重180磅（82千克）的男性大约能做数组自重屈臂撑，即使他们从未真正做过屈臂撑；但是第一次被要求做180磅的平卧推举时，他们大多不可能做出来。这是因为胸肌在向下推方面比向外推强得多（向下推时背阔肌可以很好地协助上肢带肌也是一部分原因，不过这不是我现在要说的）。



可怕的胸肌

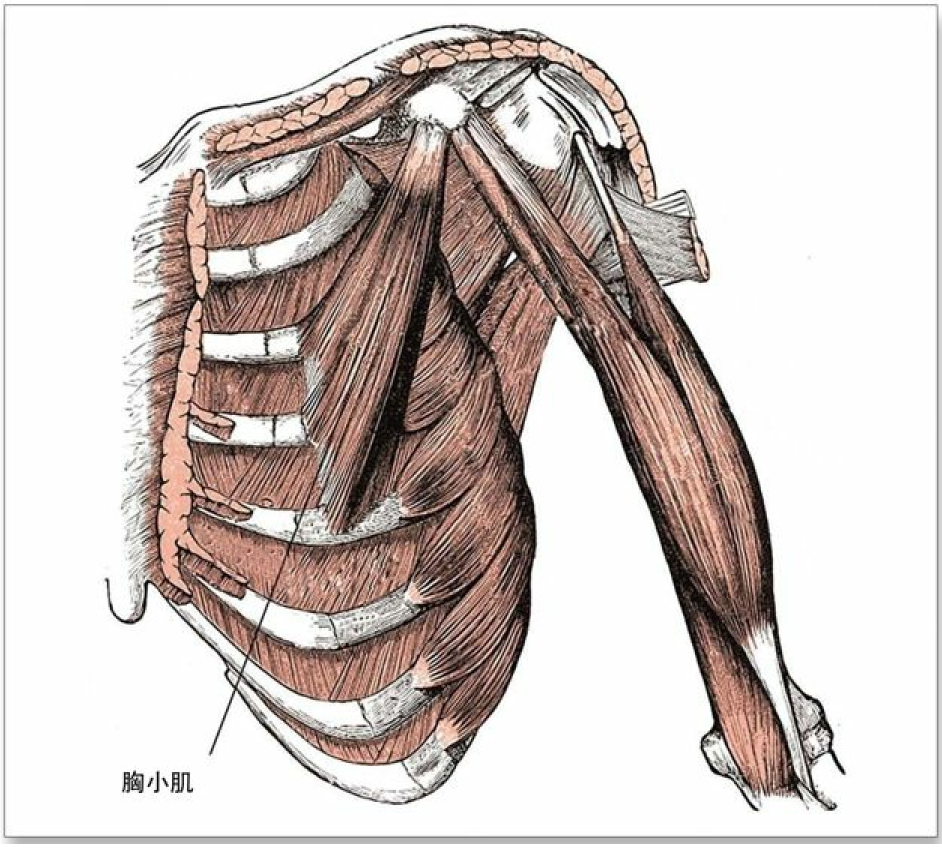
这便是练屈臂撑的人的胸肌大多比练俯卧撑的家伙更好的原因。用阿尔·卡瓦德罗举例吧。他拥有精瘦的运动员般的体格，因为他特意向着这个方向训练。但是他的胸肌和健美者一样厚实—它们厚且深，从锁骨一路突出到胸骨。这莫非是因为阿尔最爱的练习恰好是双立臂？而双立臂

不就是引体向上后接一个屈臂撑吗？很多家伙像我一样，更多地关注平地上的俯卧撑，最后练就了厚实的肱三头肌和前臂以及强有力的前三角肌，但是没有练屈臂撑的人那样出众的巨大胸肌。

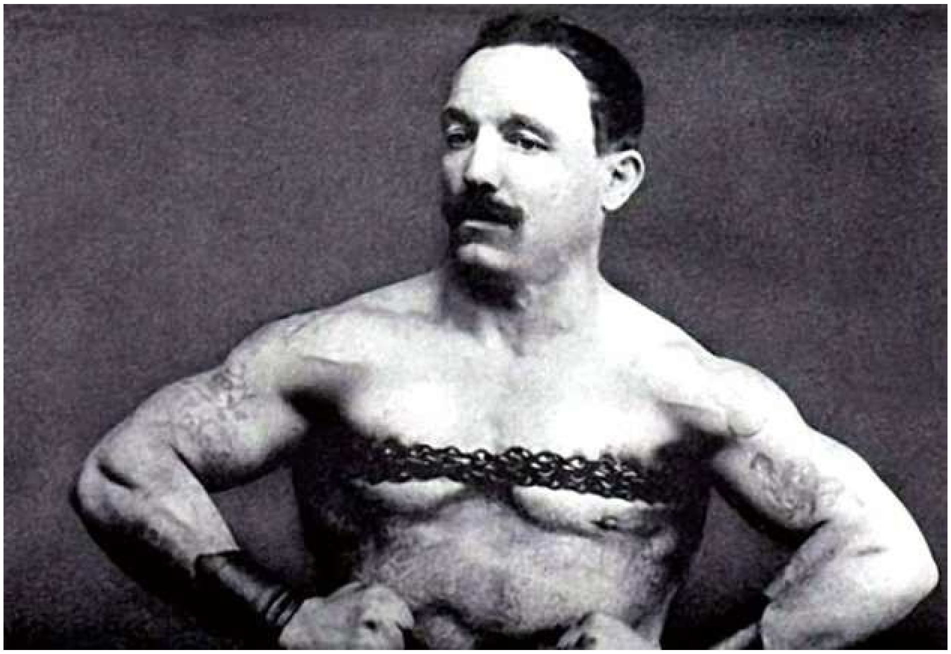
如果你打算认真发展胸肌，那么你的终极目标应当是在一根单杠上做出完美的屈臂撑—如同双立臂动作中的上半部分那样，但是没有把身体一路下降到横杠之下。这被称作单杠屈臂撑。做普通的屈臂撑使用的是双杠，这允许你将双手放在身体两侧。像这样手在身侧的姿势允许有力的背阔肌协助做屈臂撑的上推动作（有些训练者做完屈臂撑后背阔肌比胸肌更加酸痛）。然而，更高级的单杠屈臂撑要求在发力上推时强制性地将手放在身体前侧，这么一来你的背阔肌就被“废掉”了，不容易提供助力，于是大部分的工作负荷转移到胸肌上。我从未见过能在单杠上做几十个屈臂撑的人没有厚实而气势逼人的胸肌。屈臂撑会让你拥有同样的胸肌。

下面再说一些与胸部训练相关的内容。记住，你的胸部由多种肌肉组成，健美者们通常把它们统称为“胸肌”。其实除了有胸大肌（其作用是将手臂向躯干拉），你也有胸小肌（其作用是将肩关节向下以及向前拉）。胸小肌能够使上胸部拥有我们很需要的“厚度”，因此不应当被健美者忽略。

你可以通过向下的推力动作（如屈臂撑和上斜俯卧撑）来锻炼你的胸小肌，但是我坚信锻炼这些肌肉最好的练习不是任何推力动作，而是悬吊。如果你在悬吊时保持肩部收紧（即下拉，而不是放任肩部被拉伸），那么胸小肌将充分发挥其特有的维持稳定的作用，终将变得愈发厚实和强大。因此，在锻炼你的背部肌肉、肱二头肌、腹肌和肱三头肌之余，悬吊同样能锻炼你的胸肌！任何一种悬吊都有同样的功效，比如悬垂举腿、攀吊架练习、悬吊摇摆以及悬吊抓握等。不管你喜欢哪一种都可以，小子。



我们所谓的胸部，不止有胸肌（胸大肌和胸小肌）。你思考一下就会想到，一个“巨大”的胸部同时也意味着一个四四方方的健壮的胸腔。胸腔在肺外部，它可以通过训练—锻炼肋间肌、前锯肌和膈肌（使肺扩张的肌肉）—扩张得更开，变得更大。如果老派（20世纪60年代之前）和现代的胸部训练在策略上存在明显区别的话，那就是：旧时代的人通常一起锻炼胸腔与其外部附着的肌肉。如何锻炼呢？深呼吸。这些家伙的胸和肺是如此强而有力，以至于他们通过胸部的扩张就撑断缠绕在身体上的链条、吹爆热水瓶以及躺在木板下承受开过去的车辆的重力，同时非常明显的是，他们在做深蹲的时候从来不会喘不过气！从山道（Sandow）开始，百年前任何一个经验丰富的大力士都有他特有的深呼吸训练方案和系统。如果你去查看，就会在他们的训练手册中找到这些方案和系统。



皮埃尔·加尼耶（Pierre Gasnier）能够靠胸部的扩张撑断缠绕在他胸部的链条，就像电影里的超人一样

强壮而健康的肩部

围绕于肩部顶端的那块圆润而强健的肌肉叫三角肌。这块盔甲般的肌肉得名于受到古典主义教育的文艺复兴时期的解剖学家们，因为在他们看来它就如同大写希腊字母Δ（Delta）。真是自作聪明。

拼命的健美者们只需要知道三角肌有3个头：一个是前头（前三角肌），一个是侧头（侧三角肌或中三角肌），一个是后头（后三角肌）。所有的头从某种程度上说是一起工作的，但是不同的头工作的角度不同。

• 向前移动你的上肢时（想象一下俯卧撑和屈臂撑），你在锻炼前头。

• 向上移动你的上肢，使其朝向或经过头部时（想象一下倒立、倒立撑和桥），你在锻炼侧头。

• 向后移动你的上肢，使其朝向身体或在背后时（想象一下标准引体向上和水平引体向上），你在锻炼后头。

首先要注意的是，通过基础的上身练习，三角肌得到了大量锻炼。如果

你在做俯卧撑、倒立或引体向上，所有的头就都会得到锻炼。

倘若你希望针对三角肌的任何一个头进行强化和专门的训练，在做基础动作时加大手间距是一种很棒的策略。经验告诉我们，手间距越小，手臂受到的力就越大；手间距越大，三角肌的头受到的力就越大。为什么呢？因为你躯干的肌肉附着在上臂骨骼靠上的部分，因此以中等手间距使手臂贴近躯干时，躯干肌肉可以更好地工作。这也是为什么在任何练习中使用中等的抓握距离可以让大多数人发出最大的力。如果手间距小于中等手间距，那么躯干肌肉就无法很好地工作，于是手臂不得不承担更多的任务。另一种极端情况是，超过肩宽的手间距会迫使手肘（和肱骨）远离躯干，同时躯干肌肉也不能很好地工作，于是肱三头肌的头就参与工作了。



下面我以经典俯卧撑为例进行说明。常规的手间距能够均衡地锻炼手臂和肩的前侧；但是一旦将双手靠拢，这个练习就会变成只锻炼肱三头肌了。将双手尽可能地分开的话，肩部就会突然得到更多锻炼（连同胸部肌肉一起，因为它们和三角肌前头一同工作）。对倒立撑来说同样如此：手间距小的话，倒立撑对手肘及其周边肌群来说就是真正的特训练习；手间距大的话，三角肌的侧头就会开始哭叫着求饶。

宽距引体向上比中距引体向上更能锻炼背阔肌的说法完全不靠谱。记

住，中等的抓握距离最适合锻炼躯干肌肉，比如背阔肌。宽距引体向上锻炼的是肩部后侧；窄距引体向上则更倾向于锻炼肱二头肌。不过，做一个宽距引体向上的话，你的三角肌的后头就会突然醒来，蹦出来打招呼。由于具有这种价值，如果你确实希望打造三角肌的后头，那么宽距水平引体向上将是你的不二选择。三角肌的后头更大程度地被唤醒是在向后拉（比如水平引体向上）的时候，而不是在向下拉（比如引体向上）的时候。正如我之前提及的，这是因为在手肘保持向外远离躯干的时候，三角肌能够更好地工作。相较标准引体向上而言，这种情况更容易出现在水平引体向上中，因为在前者中手肘在逐渐靠近躯干。



这是针对三角肌的最佳训练方法，训练者们并不真正需要孤立地练习。对普通的重量训练和自重训练来说，这个观点都是正确的。为了全面施展躯干的力量，肩关节极其多功能和灵活，但为了获得灵活性，肩关节需要付出的代价是显而易见的脆弱。不去做自然的、涉及多关节的练

习，反而做做作的孤立式练习，会给肩关节带来它们从未在进化过程中适应的某种角度的压力，结果造成肩关节损伤、肩袖撕裂、冻结肩以及慢性疼痛等。因此，请坚持基础的自重训练。

值得注意的是，大多数健美者几乎不针对三角肌的前头和后头做任何专门的练习。这些家伙做的大负荷的推力动作和拉力动作足以使这些区域在不需要任何特别关注的情况下就成块地隆起。事实上，增加更多的练习可能会过度。因此，大多数人讨论肩部训练时，他们讨论的实际上是针对侧头的训练—锻炼侧头能让一个人的肩部显得更宽，值得我们重视。

将此谨记于心，你可以在肩部训练上稍稍变得有创造力。静力练习能很好且安全地锻炼三角肌的侧头。想一想倒立及其变式，如靠墙倒立、自由倒立、偏重倒立以及单手倒立等等。倒立行走是一种绝妙的三角肌练习，它可以快速发展这些炮弹般的肌肉。我曾经和一个人一起训练过，他坚信世上最佳的肩部练习是倒立爬楼梯！如果你能做到的话，大约就不需要你的老教练我提供任何帮助了！



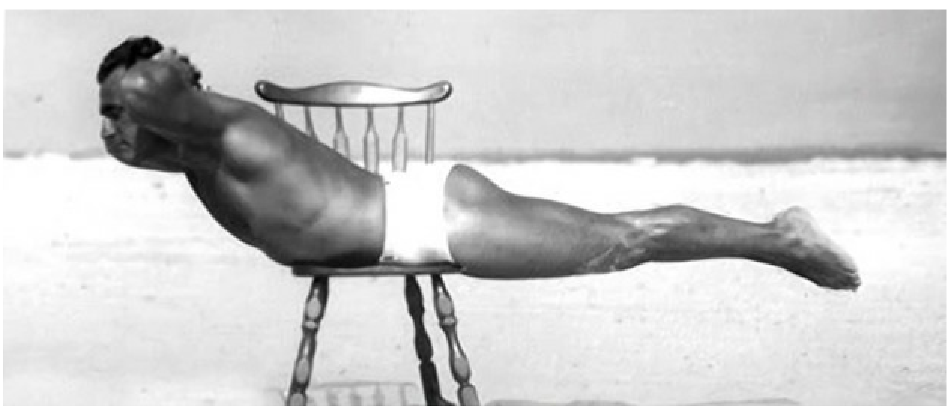
靠墙倒立可以打造更多肌肉，因为你不需要在保持平衡上耗费过多能量。但是，自由倒立或许更酷一些

随着年龄增长，我逐渐从监狱式的靠墙倒立转向了老派的自由倒立。自由倒立不仅对增强力量、增大块头和提高协调能力很有帮助，对肩部来说也惊人地轻松，特别是当你年龄稍微偏大的时候。另外，除了增肌之外，自由倒立本身也是一项好玩的运动。对于这种肩部练习，如果你希望了解更多，可以向世界第一的自由倒立专家—自重训练达人洛根·克里斯托弗（Logan Christopher）咨询。不要看他年轻，在力量训练者与自重训练者的圈子里，他已成名多年且广受尊重了。去这家伙的网站看看吧，其网址是www.legendarystrength.com。洛根不仅拥有地球上最好的自由倒立以及倒立撑训练方案，更有无价和经久不衰的自重训练和力量训练方案。我可不是所谓的“推荐人”，也没人给我钱让我说这些，但是如果你认真对待自重训练，就应当在这家伙的教程上投资一些。它们不会让你后悔的。

它们都属于背部

锻炼你的背部时，你需要记住的重点是你的背部并不是一个孤立的部位，而是若干个部位的集合。它包含4块主要区域。

1. 上背部：斜方肌
2. 中背部：三角肌后头、菱形肌和肩胛区肌肉
3. 侧背部：背阔肌
4. 下背部和脊柱：竖脊肌



查尔斯·阿特拉斯（Charles Atlas）无疑已步入自重训练的荣誉殿堂，他经常通过动态张力自重训练来强化他的脊柱

现在，不要急着开始分别锻炼这些肌肉，好吗，亲爱的？身体是被设定成作为一个团队工作的，而且—假设你做复合型的大动作—你实际上并

不需要单独锻炼每一个部位。这就是自重训练的亮点所在。它使你的肌肉协同工作，比其他任何训练方案都好。举个例子，你或许注意到，我在《囚徒健身》中所说的“六艺”可以锻炼所有这些肌肉（以及其他更多的肌肉）。倒立撑和桥锻炼斜方肌，水平引体向上和引体向上锻炼中背部的肌肉和背阔肌。而对锻炼竖脊肌来说，世上没有什么练习能与桥媲美。下面，让我们进一步详细了解这些区域吧。

侧背部

除了引体向上，健美世界里可有更好的背部“拓宽机”？没有！我建议所有训练者将垂直（竖立的）引体向上看作他们的背部训练方案中的中流砥柱。这个练习或多或少能锻炼中背部，但它对侧背部背阔肌的锻炼效果是无与伦比的—就算沉迷于健身房的力量训练者也会在想“找回背阔肌”的时候走向单杠。根本不需要多做思考，任何自重训练者都应当通过升级式引体向上进行训练，如果他们希望尽快高效和最大限度地增大躯干肌肉的话。



中背部

光是引体向上就能带着你走得很远。但是随着你变得更厉害，你可能会希望在你的上背部日常训练之外长期增加一些类型的水平引体向上。为什么呢？好吧，垂直引体向上主要锻炼垂直的躯干肌肉（背阔肌），而水平引体将更多地锻炼背部的水平肌肉（三角肌后头、菱形肌和斜方肌的下头），它们是背部的“细节”肌肉，生长和增厚之后深受健美者喜爱，因为它们会如同蟒蛇一样缠绕在肩胛处。



阿尔·卡瓦德罗在做一种水平引体向上的偏重变式。这还不把单臂哑铃划船甩开100万公里

我要求我所有的学生都以野蛮得近乎惩罚的高次数水平引体向上作为他们个人训练的开始。为何如此？因为今日的大多数人—不论是举重者还是“沙发人”—都是向前运动的。他们总是向前倾，进行卧推或上网，或者只是按遥控器。他们几乎不曾向后倾。其结果是，他们用来推的肌肉被唤醒了，然而上背部的那些拮抗肌—在进化过程中它们是用来爬树的，应当强壮得要死—萎缩得看不见了。难怪现代许多人都有持续的肩

部疼痛症状。解决方法是通过长期的水平引体向上来将这个系统调回健康的“默认设定”状态，此后才能真正开始渐进地增强力量和打造肌肉，因为此时的上肢带肌才是平衡和蓄势待发的。

阿尔·卡瓦德罗称水平引体向上为澳洲引体。我在《囚徒健身》中把它放在标准引体向上之前（理由上面已经提到了），不过水平引体向上和垂直引体向上可以一起进行。

水平引体向上也可以渐进地练习，如同任何其他动作一样。从利用一根高杠以及放在地面的双脚的水平引体向上开始（想象一下与靠墙倒立撑相反的画面），做到脚比手略高的单臂水平引体向上。真正的力量型怪物可以在没有脚部支持的情况下做水平引体向上—使用双手，从仰卧悬吊的姿势开始。但是，你必须足够强壮才能这样尝试。（就其自身而言，仰卧悬吊和俯卧悬吊也是令人不可思议的全背部练习，但是需要多坚持一下才会更加有效。）

下背部和脊柱

在锻炼脊柱肌肉时，很多健美者只考虑到“下背部”，并且被灌输了杠铃硬拉是唯一一种后链练习的观念。但这是一个错误，因为竖脊肌（脊柱上竖立的肌肉）实际上一路跟随脊柱，从臀部延伸到头骨。因此，仅仅以臀部为轴挺起身体的动作不能完全锻炼脊柱肌肉。只有弯曲所有的椎骨，你才能很好地锻炼脊柱肌肉，而只有桥才能做到这一点。桥不仅充分锻炼脊柱的所有深层组织，还能使椎间盘刀枪不入，同时—别管那些脖子瘦得跟铅笔一样的家伙会跟你扯什么—也是最安全的脊柱练习，因为脊柱向前弯的时候椎间盘是稳定的。就如同我在《囚徒健身》中所说的：

> “在桥动作中，强劲的脊柱肌肉是在脊柱向后弯成弓形时得到锻炼的，此时关节处于闭合状态，这种姿势非常安全，尤其是没有额外的负重。可是，杠铃练习却迫使脊柱向前弯，这会迫使椎骨张开，从而使椎间盘面临裂开或突出的危险。做杠铃动作时，由于额外负重的力臂较长，椎骨突出张开，因此背部极易受伤。1970年，强大的李小龙在用杠铃练习“早上好”时背部严重受伤，医生断定他不能再练功夫了，但他凭借体操重新恢复到了完全强健的状态。”
>
> —《囚徒健身》第9章

在《囚徒健身》中，为了让大家获得力量与灵活性，我教授了导向桥的最终式—铁板桥的整个桥系列。在铁板桥中，你需要直立，向后弯曲身体，将手掌放在地面，做一个完美的桥。然后，重新将身体拉回直立姿势。铁板桥很棒，因为它能够提升平衡能力与协调能力，同时可以用作向其他动作（桥转倒立、倒立转桥等）过渡的过渡动作。然而，为了打造肌肉，你或许希望做蜥蜴桥—只用一只手臂和对侧的腿来支撑。静态蜥蜴桥的升级式练习在PCC系统中有教授，但是你也能动态地去做它（把自己从地面上推起并下降）。这对打造肌肉绝对是最好的练习。

因此，桥是“必需品”。不过，还有其他锻炼脊柱肌肉的好练习。仰卧悬吊和俯卧悬吊强迫整个躯干在极其不利的力学角度下保持笔直，这显然能够打造钢铁般的后背。自重训练专家通常把它们作为静力练习，但是你可以按照健美者的方式来多次做这个动作，即把自己拉起到悬吊姿势。这样做对获得巨大的脊柱力量和肌肉厚度极为有效。

另外，还有倒立反挺身这个奇妙的动作。为了做这个动作，你要先做倒立，然后（保持膝关节不大幅度弯曲）让你的脚趾接触地面，再将身体拉直。这是完全不需要设备的极好的下背部和脊柱练习。（你也可以将靠墙倒立作为起始姿势，但是你需要终结者一般的脊柱肌肉以及大到爆表的全身力量才能做到。只有极少数的健美者才能做到。所以，去练习吧！）



蜥蜴桥对阿尔来说是小菜一碟



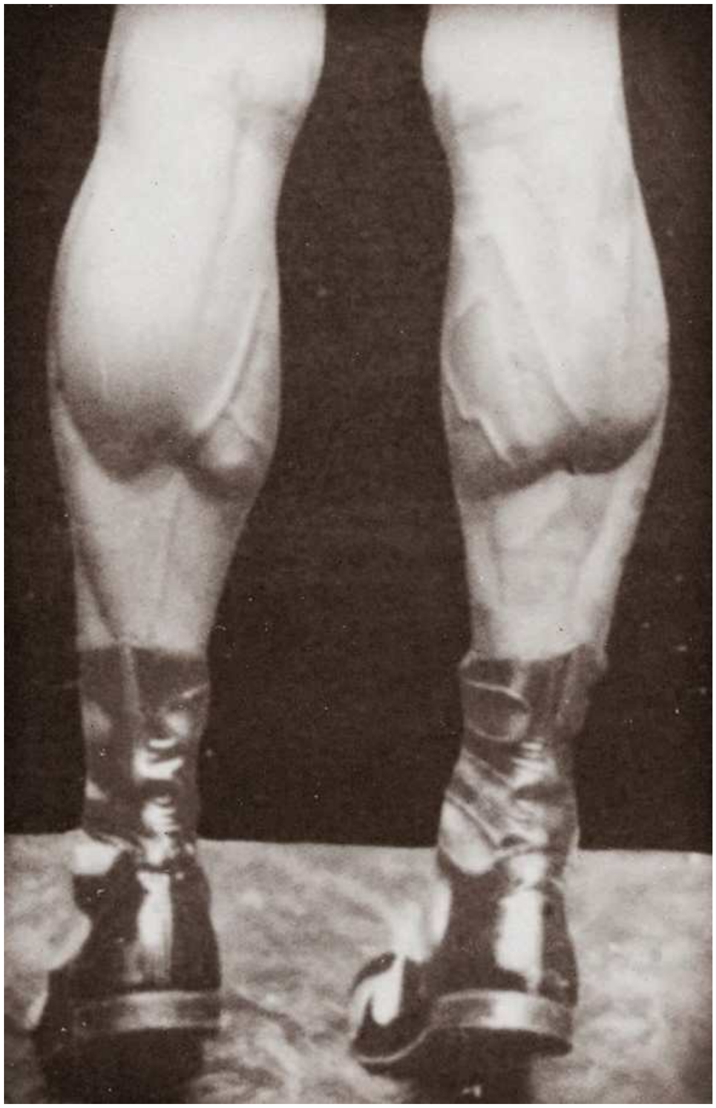
阿尔精通俯卧悬吊，因而他的后背肌肉不会受到丝毫损伤

小腿季节

锻炼小腿的理论同锻炼前臂和脖颈的理论一样，在《囚徒健身2》中都有完整地呈现。在这里我实在没有其他有价值的东西可以讲，但是会为你介绍一些基础内容，以防你没有那本书。（不过，你，你会去买一本，对吗？求你了。我的电费还欠着账呢，亲爱的。）

大多数健美专栏的作者通常都会告诉初学者，必须在进行腿部训练的时候锻炼小腿。对此，我不能苟同。通过器械和使人气血翻涌的杠铃深蹲锻炼腿部的人或许没有锻炼到他们的小腿，需要额外进行训练。但是自重训练者都应当是朝着单腿深蹲的方向训练的，同时所有的自重深蹲动作（动作幅度完整，一直蹲到最低点）都能全面地锻炼小腿。

双足平放在地上（不要在足跟垫其他物体！）、动作幅度完整的深蹲需要踝关节和小腿具有张力柔韧性（也就是“柔韧力量”）。蹲到最低点时踝关节弯曲的姿势被运动学专家叫作背屈，这需要胫骨肌肉（胫骨前肌）提供巨大的力量以保持这个姿势，同时踝关节和足部全方位的力量也不可或缺。深蹲站起时，踝关节伸直，能强化构成小腿肚的比目鱼肌和腓肠肌。“屁股着地”的单腿深蹲不仅能极度强化小腿的肌肉，还能提高平衡能力和单侧运动技能。



我不得不把在《囚徒健身2》中用过的图片放到这里。尚沙勒·普罗斯特（Chanchal Prosad）是20世纪30年代的印度肌肉控制专家。他的小腿是只通过自重训练打造出来的

等你能够做出20个单腿深蹲时，你的小腿会变得更加坚韧有力，同时你的踝关节和跟腱会如同钢索一样刀枪不入。另外，你的小腿肌肉会增大很多，而如果你对渐进式的发展保持耐心，这种进步就会更加明显。出于这些原因，不管你是运动员、力量训练者或纯粹的自重训练者，你的首要任务都应当是逐步练习，直到做出一个完美的单腿深蹲。能够做到之后，你就不需要在任何其他专门的小腿练习上浪费时间了。事实上，大约你从来就不需要专门锻炼你的小腿。有些人仅仅通过单腿深蹲就获得真正的“钻石”小腿，同时不觉得需要增加任何进一步的练习。

就像在前臂的发展中那样，遗传因素也在小腿的发展中发挥着作用—不

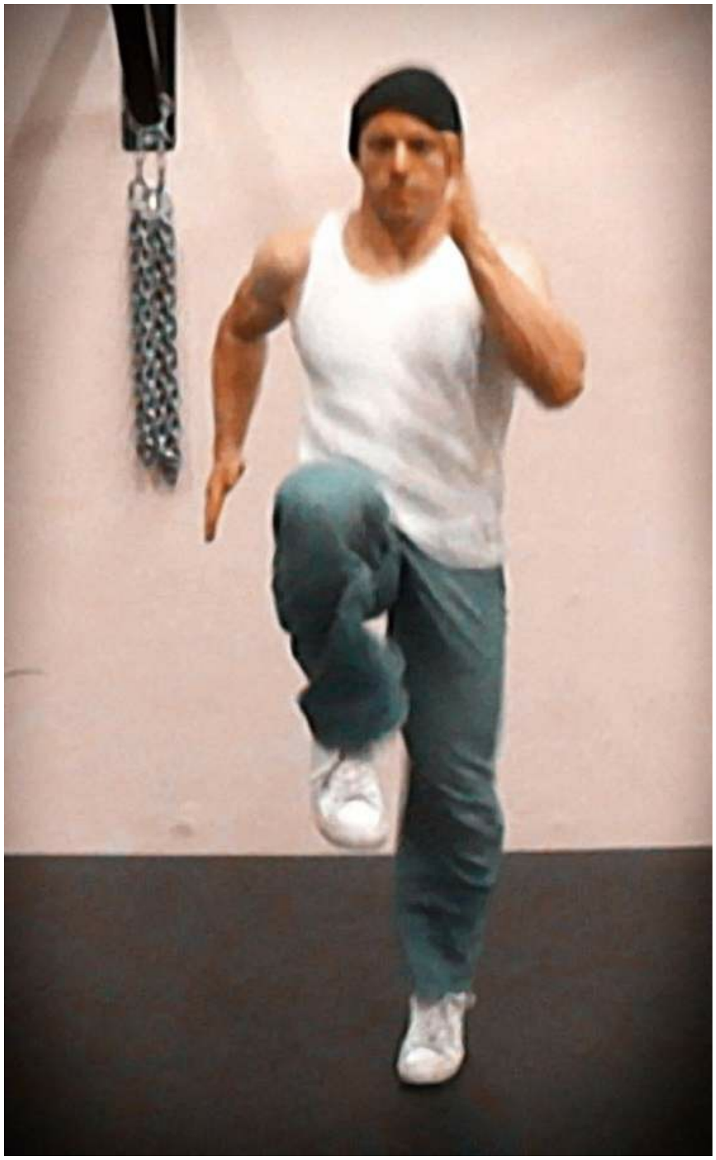
仅影响肌肉的增长潜力，也影响肌肉的长度。举个例子，一些弟兄拥有“较短”的小腿，也就是说他们小腿肚上的腓肠肌是粗而短的。有非洲血统的运动员大多是这样的。看看托尼·皮尔逊（Tony Pearson）这样的黑人健美者，你就会注意到，尽管他全身肌肉发达，但是他的小腿就像网球一样挂在他的膝盖下方。不管他将它们练得多大，用来扩展的肌肉总是不够多。当然，也有例外。有些黑人健美者拥有修长而饱满的小腿，比如塞尔焦·奥利瓦（Sergio Oliva）。在运动竞赛中，短小的腿部肌肉并不是问题。很多优秀短跑运动员的小腿肌肉都不长—使他们踝关节有力的并不是小腿肌肉的大小和长短，而是跟腱的弹性。我甚至听到有人说其实短小的腿部肌肉更适合运动竞赛！但不适合健美，对吗？

如果你希望在你的健身计划中增加专门的小腿练习，自重提踵是一个不错的选择。很多人认为自身体重对压迫小腿以获得肌肉增长来说显得太轻了，但是这些人忘了小腿整天支撑着身体移动—它们天生可以承担巨大的重量，因此需要更高的练习次数（有时需要上百次）才能获得真正的增长。因此，你应当将练习自重提踵看作考验自己的机会，看自己能否做更多次。

这并不表示你不能渐进地训练。你可以从地面开始提踵，之后向着足跟悬空和幅度更大的提踵前进，你也可以从使用两条腿变为使用一条腿，或者从伸直膝关节发展到弯曲膝关节等等。所有这些变化都会提升难度。在《囚徒健身2》中，我向你展示了如何通过这些“变量”来建立一套升级式的训练方案。

小腿肌肉天生具有爆发力，同时爆发式的自重训练极为适合打造小腿肌肉，比如：

- 常规冲刺跑
- 山坡冲刺跑（特别有效）
- 弹震式跳跃
- 跳箱子
- 硬跳
- 团身跳



类似的练习还有很多。下面我要提一条正确可靠的建议：请将缓慢和爆发式的小腿练习搭配起来。这里有一个关于这种“休克”式训练的好例子：关在里面的时候，我偶尔会在一摞书上认真地做有深度而且缓慢的双腿小腿抬举，以100次为目标。做到20次的时候我的小腿在燃烧，做到50次的时候我在挣扎，到了100次的时候我已濒临尖叫！顾不上那些苦痛，做完100次后，我会立刻从那摞书上下来，同时双膝并拢，跳跃60秒，而且要跳得尽可能地高（如果我还跳得动的话）。一秒如同永恒。等60秒终于结束后，我的小腿获得的训练量超过在一台重型健身器械上举起1000磅（454千克）的训练量，你最好相信这一点！我几乎连1英寸（2.5厘米）都跳不起来了。但是，还不能结束，我会立刻尽量快地原地跑，目标也是60秒。我从来没有成功过—通常在30秒的时候我就

崩溃到倒在地上，紧握着我肿胀的小腿了。所有把负重深蹲看成锻炼小腿的唯一手段的人，都应当来体验一番！

除非条件许可，否则你不要去做这种疯狂的事情，但它确实有效。这样的方法是如此粗野（而有效），以至于它可以使你那难对付的小腿在短短几周内变粗1英寸（2.5厘米）或者更多。如果你能够坚持在几个月里每周这样训练一回，那么最好做好运动长袜全穿不下的准备，孩子。

完美的脖子和斜方肌

等等，健美者真的需要锻炼脖子吗？或许是，或许不是。锻炼得很好的脖子如同前臂和小腿那样，通常是天上那位大人物赠送的基因礼物之一。如果你的脖子和铅笔一般细，你可能就会希望锻炼它了。至少，每天啄来啄去的鸡就拥有强大和肌肉发达的脖子。不过，你可不要练得太过分，看起来像布鲁托那样。（你不知道《大力水手》里的布鲁托？！你这00后，滚出我的视线。）

我一直觉得有些奇怪，脖子是日常生活中暴露得最多的身体部位，然而比起任何其他肌肉，健美者似乎最不乐意锻炼的就是脖子。进行运动竞赛的古典主义健美者需要的是发展完善的、与身体其他部位相协调的脖子。列奥纳多·达·芬奇（Leonardo da Vinci），崇尚匀称的天才，坚信（其信念来自他对经典的阅读）在完美的人体上，脖子的围度应当等同于上臂和小腿的围度。当今世上没有一个专业健美者能够达到这种协调完美的境界。然而，旧时代有一些人能够做到，最值得注意的是1947年的美国健美先生史蒂夫·里夫斯，他以与他18英寸（46厘米）的手臂和小腿相配的18英寸的脖子为荣。可以说，里夫斯是世上身材最完美的人之一。同时，他的外表是如此均衡和精确，因而他顺利进入电影界，一度成为全欧洲片酬最高的演员。记住，这是在1950年—许多年后全世界的观众才习惯大屏幕上健美者的形象。而当时的里夫斯深受男人的艳羡和女人的爱慕，因为他的身材完美而均衡。对此，他的脖子功不可没。

初学者应当通过桥和各种倒立等进行适当的颈部以及斜方肌训练。对于发展脖子和肩部之间的斜方肌上部肌肉，倒立确实是一种精英级别的练习。这个星球上最令人印象深刻的斜方肌出现在男性体操运动员身上，因为他们大半辈子都在做上下颠倒的倒立。倒立行走是另一种神奇的斜方肌练习，能从所有角度发展它们。

大多数去健身房的健美者依赖杠铃和哑铃耸肩来有针对性地拉紧他们的斜方肌，而在进行自重训练的弟兄做的是一种同样有效的变式—倒立耸肩。先靠墙倒立，然后做一个幅度合适的肩部耸动。这样的练习一开始会很困难，让人气血翻涌并且无法持久，但是随着时间的推移，你可以做出幅度完整的动作。等你能够做出2组（每组20次）幅度完整的缓慢耸肩，你的斜方肌看起来就会像罐头一样了。



史蒂夫·里夫斯的脖子和肱二头肌的比例为完美的1:1，他的身材同达·芬奇画笔下的维特鲁维人一般

如果你想要更粗的脖子，粗到衣领都塞不下的程度，那就忘掉健身房里那些断头机器和让人头部疼痛的头带吧，它们如同粪便一般让人讨厌。要想让你的脖子像斗牛犬的那样，最安全、最自然而且最高效的练习就是最原始的练习，很久以前搬运工和拳击手就虔诚地做这类练习了。我说的是硬派的颈桥—正颈桥、反颈桥和侧颈桥。这些达人级别的古老技艺的详细介绍全部都在《囚徒健身2》里。为了你，我把它们留在那里了。

不管什么时候向人们说起以增肌为目的的自重训练，我最后都会无可避



是的，阿尔大概不需要我提任何关于颈部训练的建议

第四章　好了，现在给我一份训练计划吧！

训练计划的制订

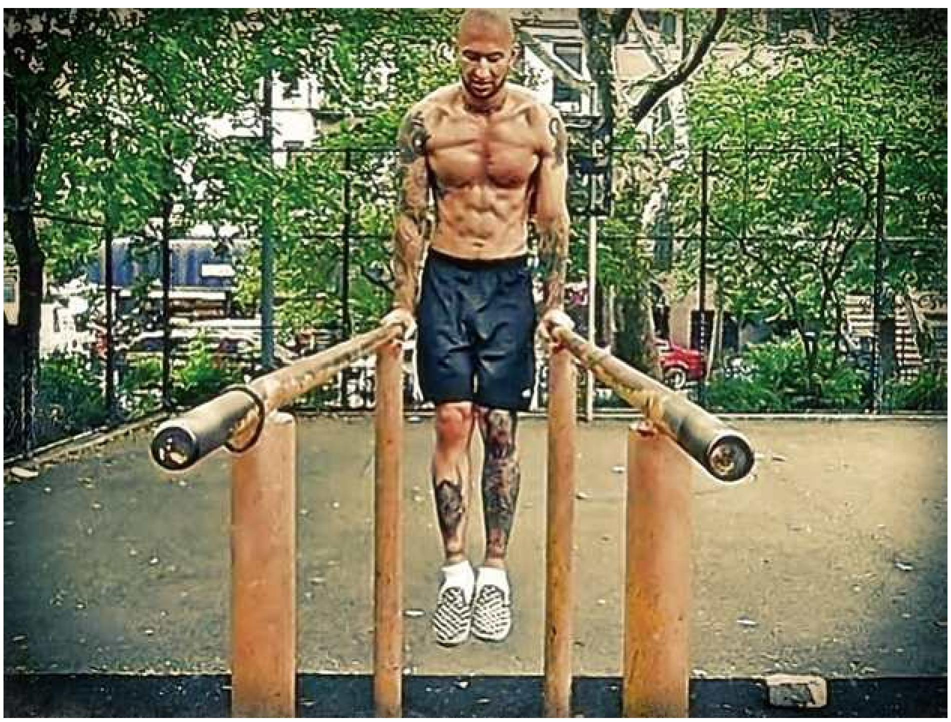
不管什么时候向人们说起以增肌为目的的自重训练，我最后都会无可避

免地被问到一个实际的问题：我该选择什么样的训练方案呢？

答案简单明了—利于增肌的方案！

如果你希望通过自重训练来增长肌肉，那么如同体操运动员、武术家、舞者或瑜伽高手那样训练是不合适的，不论这些以技能为基础的实践者在展示高级自重力量绝技时表现得多么令人印象深刻。你需要以健美者的方式训练！你与健身房里健美者的唯一区别在于他们使用杠铃和哑铃之类的工具，而你的工具则是你自己的身体。你的身体必须成为你的健身房，年轻人！

本书的定位是自重增肌的入门理论书籍，因此列出大量训练计划并没有太大意义。伴随着少量的举例来探讨训练计划背后的基本原则会更有用一些，因为这么一来，你就可以制订你自己的计划了。我想说的是“授人以渔”，明白吧？

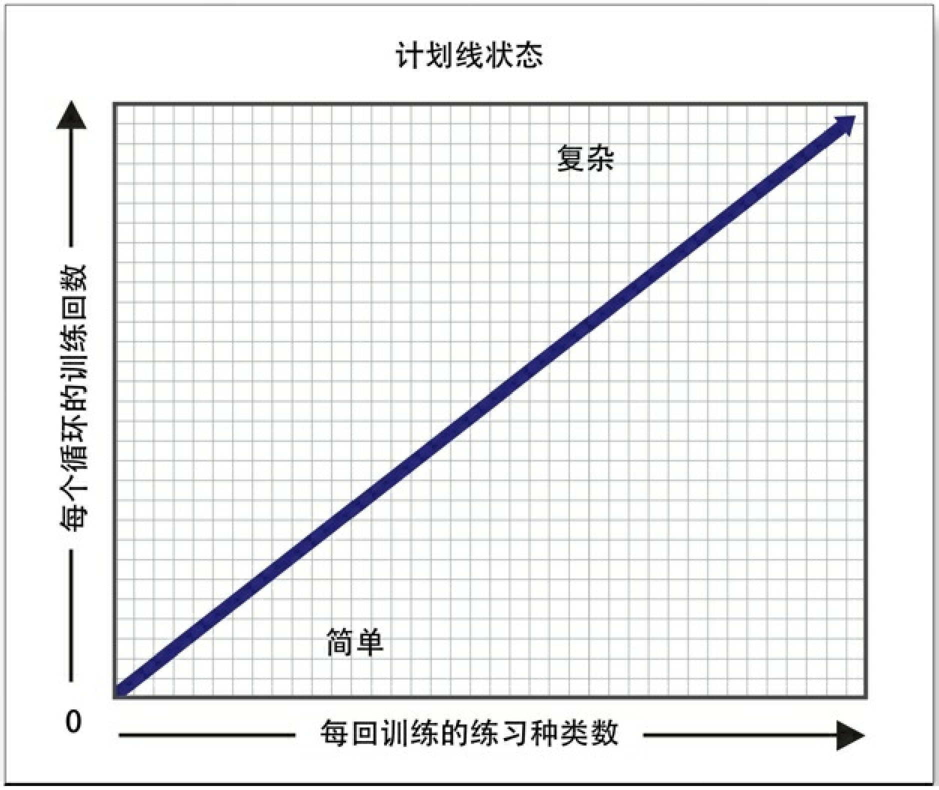


训练时，阿尔·卡瓦德罗使用双杆或单杠，或者干脆只使用地面

计划线：从简单到复杂

要想了解增肌方案，最重要的一点是知道它是一个简单的线性发展过

程。我们把下面这条线称为计划线。就复杂性而言，你的计划从最低向最高发展，计划线左端最低，右端最高。你可以在一张坐标纸上像这样画出来。



计划线：一项训练计划的复杂性等于计划中每个循环的训练回数乘以每回训练的练习种类数

每一项训练计划都可以在这张图表上找到相应的位置，而且大多数经典的增肌方案都处于计划线上的某个点。

复杂性最低的简单计划表现为：

- 每个循环的训练回数更少；
- 每回训练的练习种类数更少；
- 一般有更多的复合型（或多关节）练习。

作为对照，复杂性最高的计划表现为：

- 每个循环的训练回数更多；
- 每回训练的练习种类数更多；
- 一般有更多的孤立式（或单关节）练习。

通常，初学者被建议按照简单的计划训练，中等以及高阶的健美者则会按照复杂的计划训练。



简能胜繁！

那么，你应当如何选择呢？是选择包含少量基础练习以及训练回数不多的简单计划，还是选择包含大量动作技巧以及训练回数较多的复杂计划呢？哪种更好？

毫无疑问，很多初学者总是急切地希望按照较复杂的计划训练。他们会在杂志中找一些复杂的训练计划并试图模仿，因为那些计划显得很有趣且令人向往。此外，如果他们采用高阶的训练计划，他们也会变成高阶训练者，对吧？

实际上—不是健身杂志或者健身房教练所说的实际，而是客观存在的生理学上的实际—他们本应采用相反的计划。通常，你执行的计划应当尽可能地简单。为何？下面是3个极为重要的原因。

原因1：训练频率增高

每个循环的训练回数较少，则表示同一种练习的训练频率较高。这样，你就有更大的进步机会。想象一下，假如一个家伙按照第68页非常简单的计划（仅有深蹲、俯卧撑和引体向上）训练，每2~3天一个循环，每个循环只训练一回，那么他一周就要进行3~4次引体向上训练。另一方面，假如一个高阶训练者按照第73页的计划进行复杂的分部位训练，那

么他的总训练量或许更大，但是引体向上他6天才做一次。谁会进步更快呢？

原因2：注意力集中

每一回训练时，更少的练习种类意味着注意力与能量不会分散在大量的动作技巧上，而是集中在少量的练习上，这会使你的进步速度快得令人难以置信。自问，谁会花更多的精力做引体向上？是只做引体向上的家伙，还是做引体向上和其他5种练习的家伙？这是一道简单的热力学问题—你的整个身体只有这么多能量。越是将这些能量集中用在少量有效的练习上，你在这些宝贵的练习中得到的收获就越多—就是这么玩的，孩子。

原因3：效率提升

简单的计划倾向于以大型的、复合型的和多关节的练习为基础组合而成，而复杂的计划还包含了针对特定肌肉的单关节练习。从字面上理解，多关节的练习能打造更多肌肉，因为它们可以同时锻炼更多肌肉，让身体在更协调的秩序下工作，更快地增加力量，反过来允许你在未来的训练中给肌肉增加更大的压力。通俗一点儿说，更多地做复合型练习可以使训练者事半功倍—一向如此。

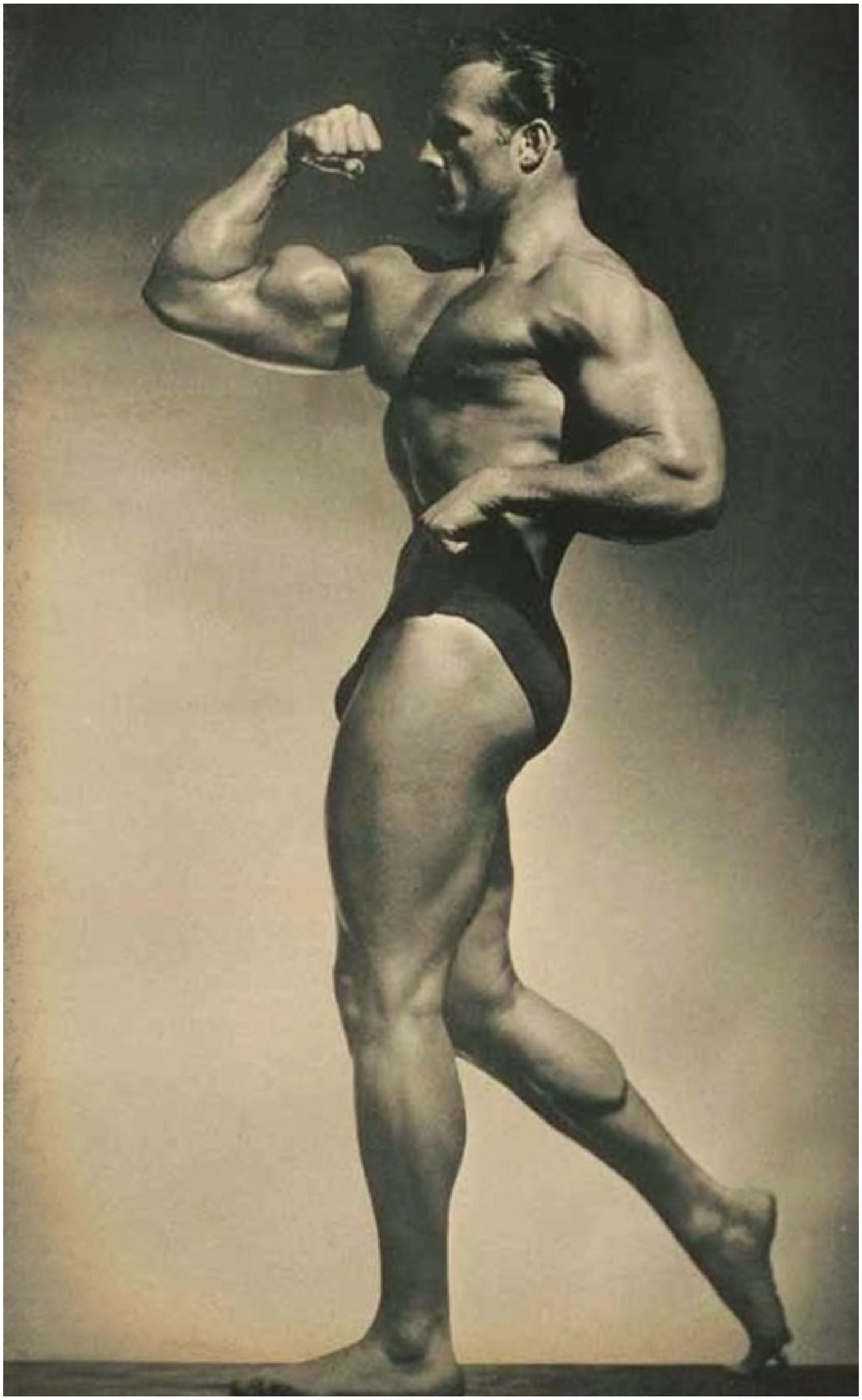
就是这样。简单的计划—基础的动作、少量的练习和优先做的大型及复合型练习—应该就是你的目标。它唾手可得。

什么时候提高复杂性？

如果更简单且更基础的计划总是最佳选择，为什么高阶健美者们倾向于更复杂的计划呢？为什么他们的计划包含那么多针对不同身体部位的练习，还有那么多的练习种类呢？请从以下几个方面来看待上面的问题。

- 老派观点。高阶健美者们并非全都会按照超级复杂的计划进行训练。其中许多人坚持最基础的计划，并且因此卓有成效。过去的人（那时候的人们更懂锻炼！）真的是这样，而且像约翰·格里迈克、史蒂夫·里夫斯以及雷吉·帕克之类的顶尖健美者都采用简单的健美计划，每周3次基础性地锻炼整个身体。

- 赛前准备。甚至成功的现代健美者都会通过比你想象的更简单的计划进行锻炼。你在健美杂志或网络上看到的周期极长的分部位训练计划一般是为突出身体某一部位而设计的赛前训练计划，这并不意味着它们可以真正增长肌肉。那么，为什么要发表这些东西呢？因为它们能够让那些健美者看起来更上档次一些！实际上，即使是采用复杂计划的健美者，在需要更快增长肌肉的时候也会一次次地捡起简单的训练计划。



回溯到20世纪50年代，几乎所有的顶尖健美者，比如体格硕大的克兰西·罗斯（Clancy Ross），都完全通过一周3回的自重训练来进行锻炼

• 训练频率降低。不管你信不信，一个健美者变得越硕大、能力越高，他就越不能多训练。一个健美初学者卧推100磅（45千克），或许每周能勉强做3次。那么一个能够卧推500磅（227千克）的人一周能做3次吗？门都没有！因为这对人体的关节、软组织和恢复系统来说是过度的负荷。正如我之前提过的，更复杂的计划实际上会表现为更低的训练频率（特别是与大型和复合型的练习相比），因此要想正确实施的话，就要允许肌肉有更多的恢复时间。

• 收获递减效应。高阶健美者同样受到一种自然现象的困扰，那就是收获递减效应—身体的开发程度越高，增长肌肉的难度就越高。因此，他们告别了值得信赖的基础而简单的训练计划（因为收获减少了），同时开始探索其他的改变，比如更大的训练量、更多的练习种类等，期待复杂性的提高能够刺激肌肉增长。（这确实有效或纯粹是心理作用，那就是另一回事了！）

• 多角度训练。通常，训练超过10年的骨灰级高阶健美者已经打造出近乎他们身体极限的肌肉了。当这种情况发生时，他们通常会回归基础，并且增加更多的练习来从各个可能的角度冲击他们的肌肉，期待充分发挥肌肉的潜力，弥补所有的弱点，将最后一点儿肌肉逼出来。而当他们只练习基础动作时，最后一个目标总是无法很好地达成。

• 变化。枯燥和压力也是训练者开始采用更复杂计划的原因。困难而渐进的基础训练无聊透顶！增加练习种类，将精力分散在大量练习上，确实会容易一些，而且从长远来看当然比粗暴的基础训练有趣得多。

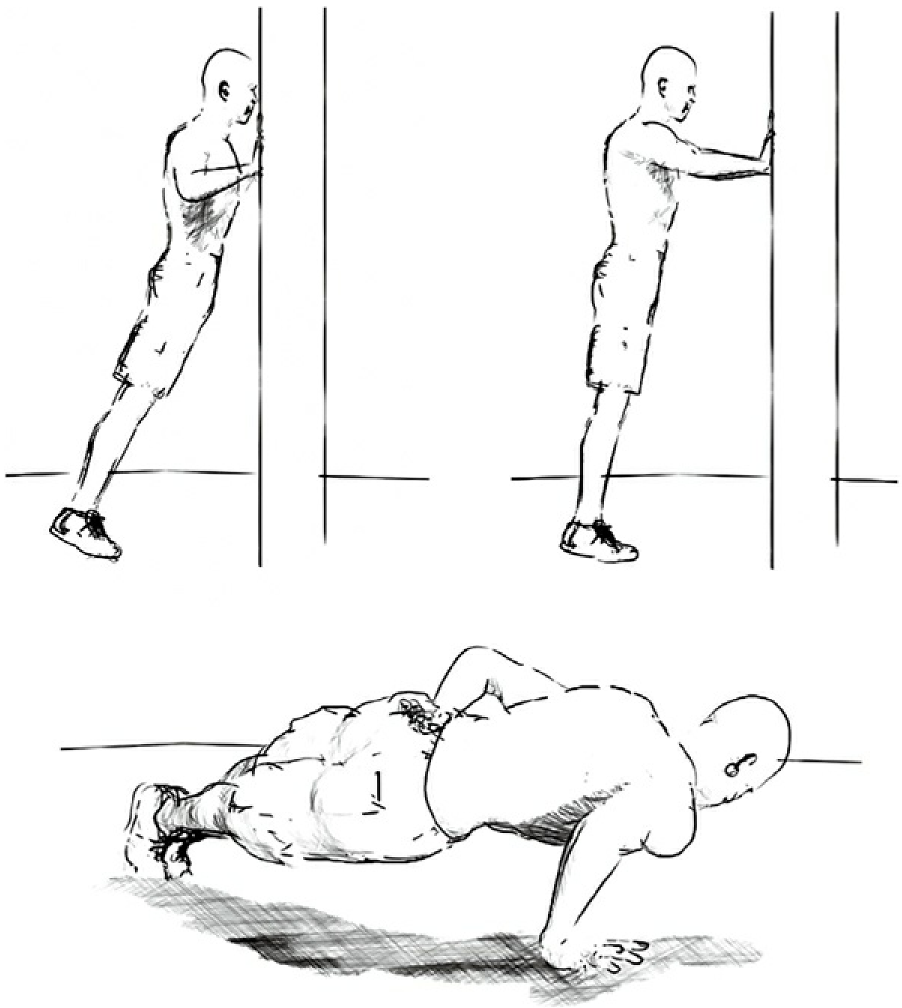
顺便说一句，你应当总是采用你能够勉强完成的最简单的计划—相对那些复杂的计划而言，这可以让你更快地变大变强。然而，我们也有理由沿着计划线前进，探索更复杂的计划。除非你已经拥有所有你想要的肌肉块，并且需要开始对已经是大块头的体格进行最后的雕琢，否则你需要避免过度训练—这是最好的理由。当你的力量增强后，第69页中那种需要锻炼全身的简单训练计划对你来说就太多余了，这时你可以按照第70页的训练计划把上半身和下半身分开锻炼。这种计划可以陪伴你很多年。

计划模板

《囚徒健身》里有更为精细的制订训练计划的方法，但是我会在这里提

供一些基础模板。为什么？因为我看上你了，觉得你酷，也喜欢你的体毛。同样，我希望你能长大，孩子。

• 提醒一下新手：你应当意识到我在模板中给出的练习都是升级式的自重练习。因此，当提到俯卧撑系列的时候，它表示随着你变得越强壮，你所做俯卧撑的难度就应该越高。关于各种自重训练的系列练习，《囚徒健身》和《囚徒健身2》中都有很多描述。



推墙和蛇式俯卧撑都是俯卧撑系列中的练习，一种极简单，而另一种极困难。同时，它们之间还有大量不同的练习，总有一种适合你

• 你或许也注意到了，有些模板中并没有列出具体的练习，而仅仅列出了某些身体部位的练习，比如肱三头肌练习。这意味着你需要自己选择相应的练习。如果你不确定选什么，也不要焦虑。倘若你渴望了解一些

高质量的自重练习，我已在第三章针对每个主要的身体部位介绍了很多练习，请回顾一下。

全身练习1

深蹲系列

第一天：　引体向上系列

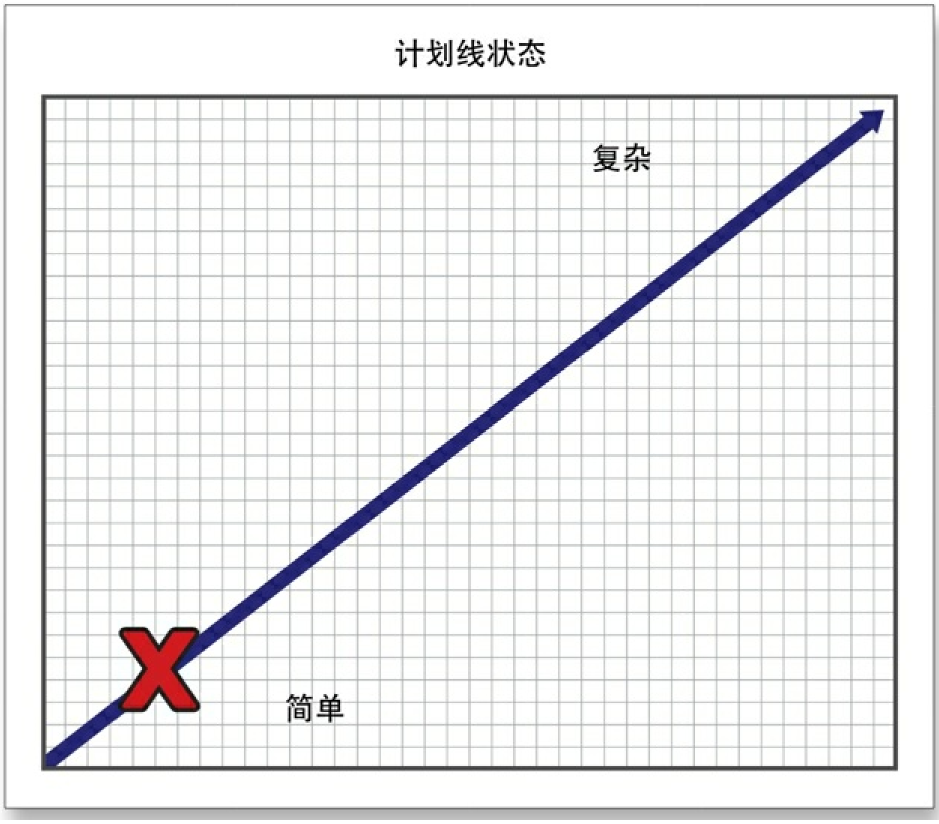
俯卧撑系列

第二天：　休息

重复

注意：如果你完全是个新手，还在做非常简单的练习，那么这个计划的训练量对你来说可能太大了。

对很多训练者来说，周一、周三和周五做“第一天”的练习，周末完全用来休息和恢复可能更好一些。

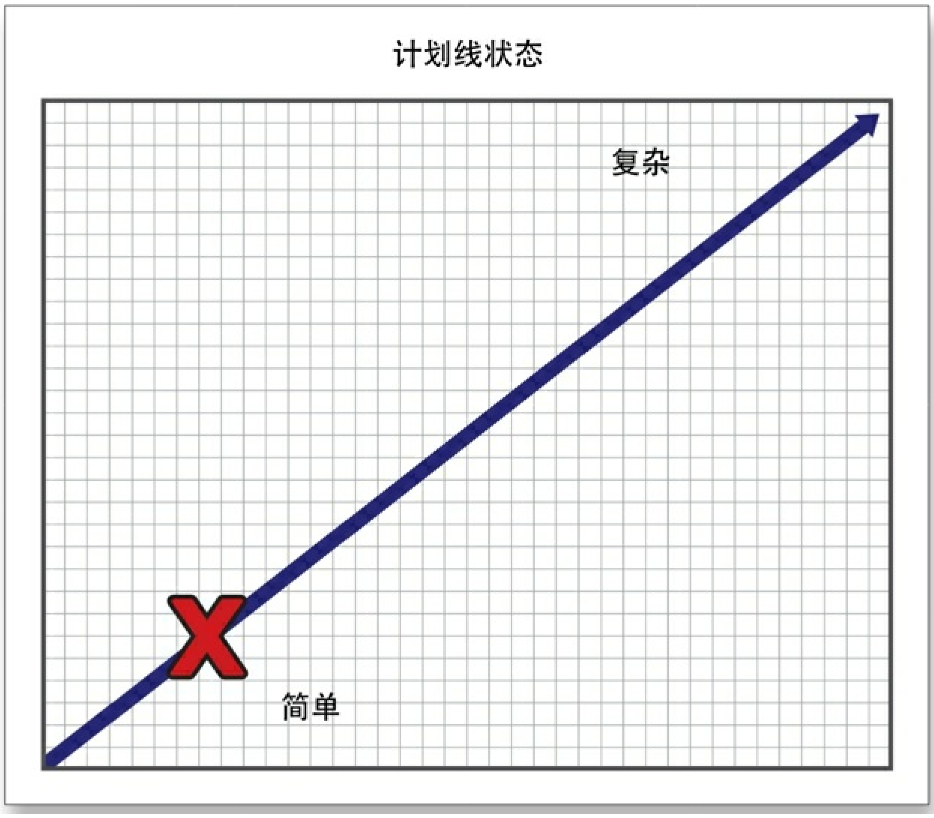


全身练习2

第一天：
深蹲系列
俯卧撑系列
仰卧起坐系列
引体向上系列
桥系列
倒立系列

第二天：休息

重复



上下身练习**1**

俯卧撑系列

第一天：　引体向上系列

倒立系列

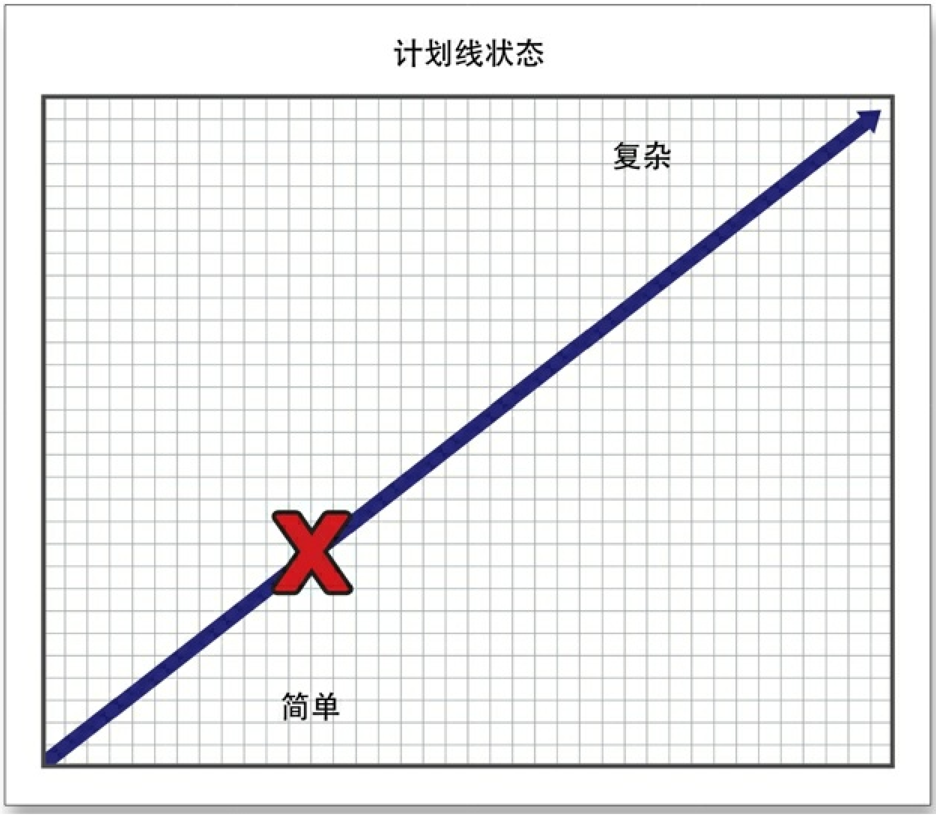
深蹲系列

第二天：　桥系列

举腿系列

第三天：　休息

重复



上下身练习**2**

俯卧撑系列

第一天：

引体向上系列

倒立撑系列

水平引体向上系列

第二天：

休息

小腿练习

深蹲系列

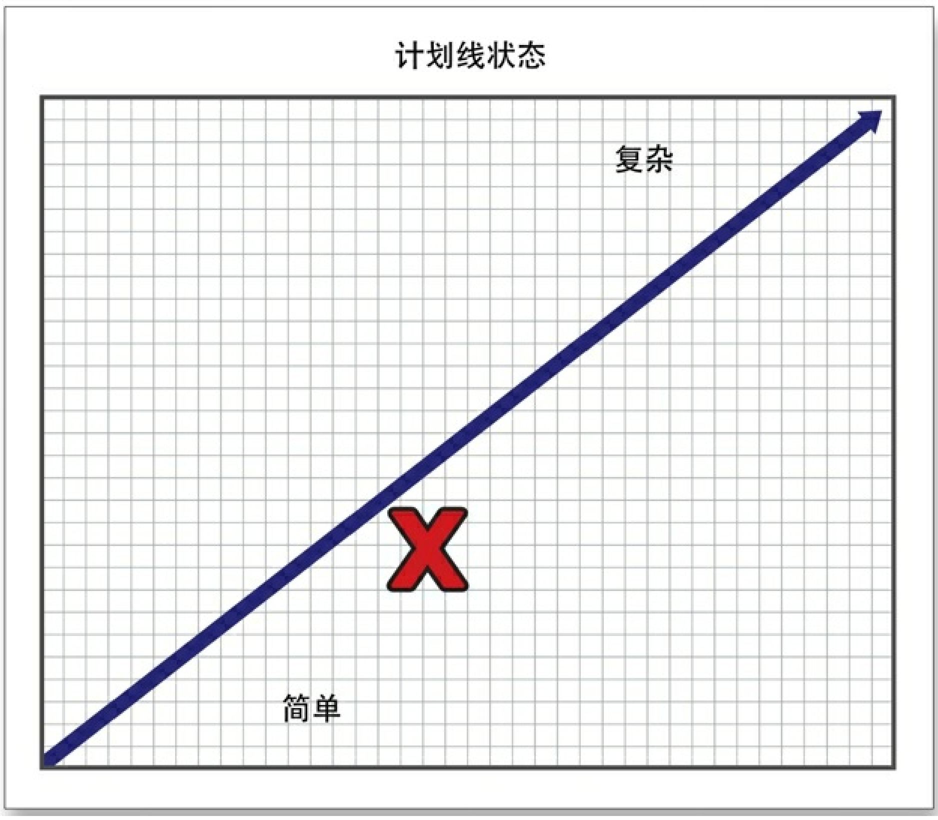
第三天：

桥系列

举腿系列

第四天：　　休息

重复



三分法练习**1**

第一天：

倒立撑系列　　俯卧撑系列

肱二头肌练习　悬吊抓握系列

第二天：

深蹲系列　　桥系列

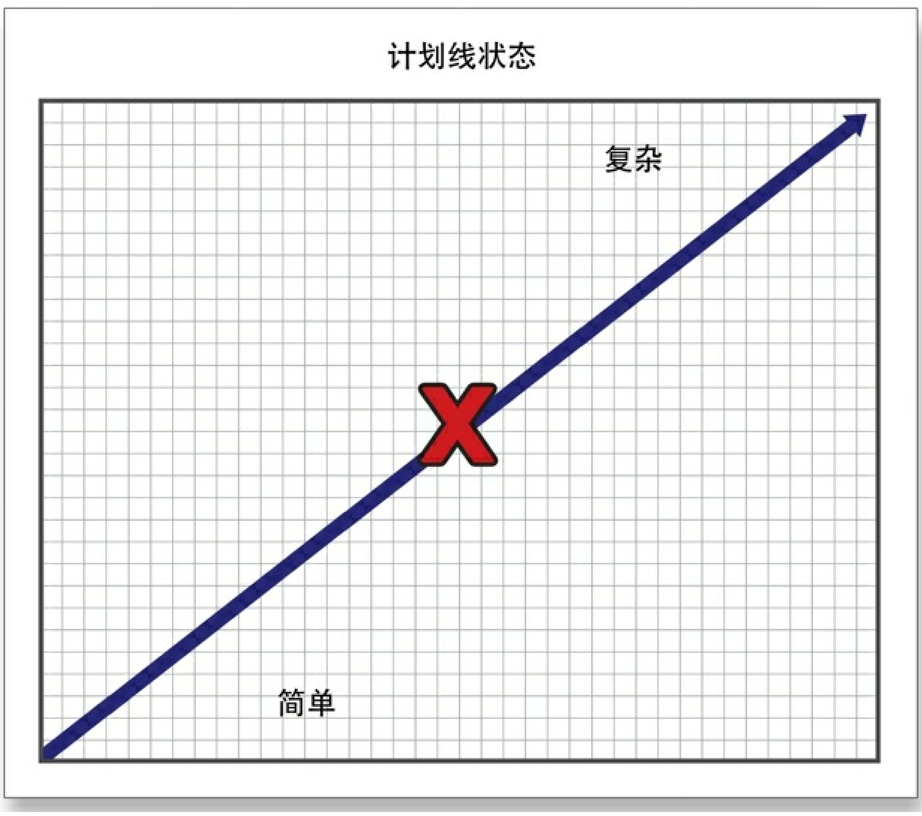
举腿系列　　小腿练习

第三天：引体向上系列　水平引体向上系列

肱三头肌练习　指尖俯卧撑系列

第四天：　休息

重复



三分法练习**2**

俯卧撑系列　　倒立撑系列

第一天：　屈臂撑

肱三头肌练习
指尖俯卧撑系列

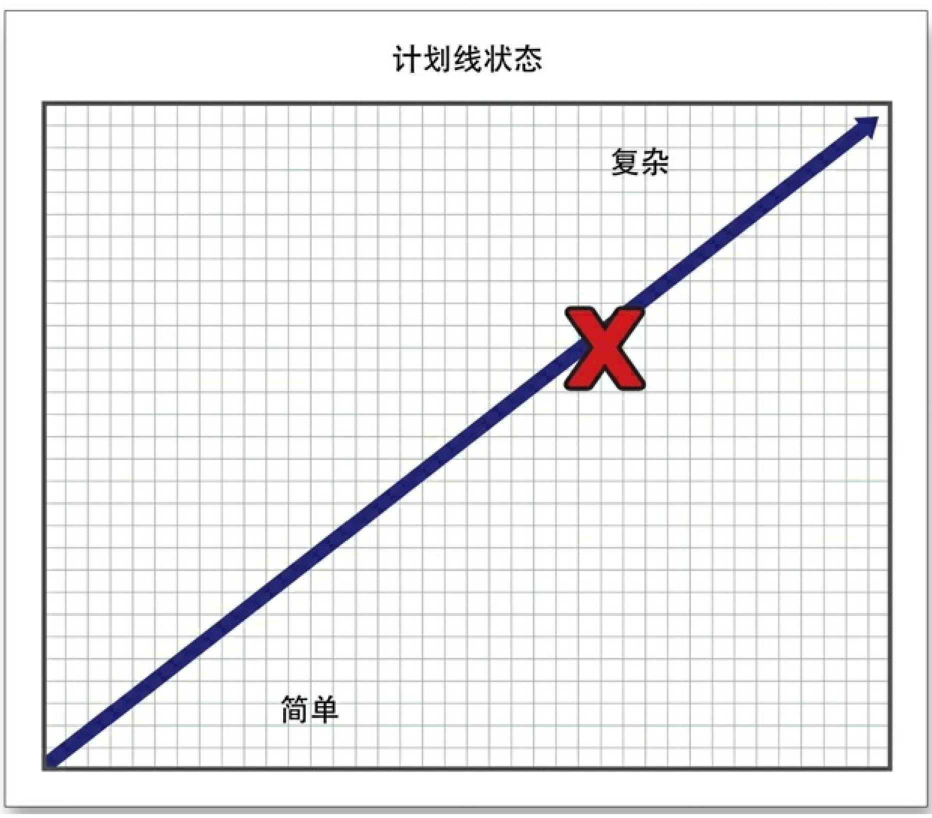
第二天： 休息

第三天： 引体向上系列 水平引体向上系列 双立臂
肱二头肌练习 悬吊抓握系列

第四天： 深蹲系列 桥系列 举腿系列
跳箱子或冲刺跑 小腿练习

第五天： 休息

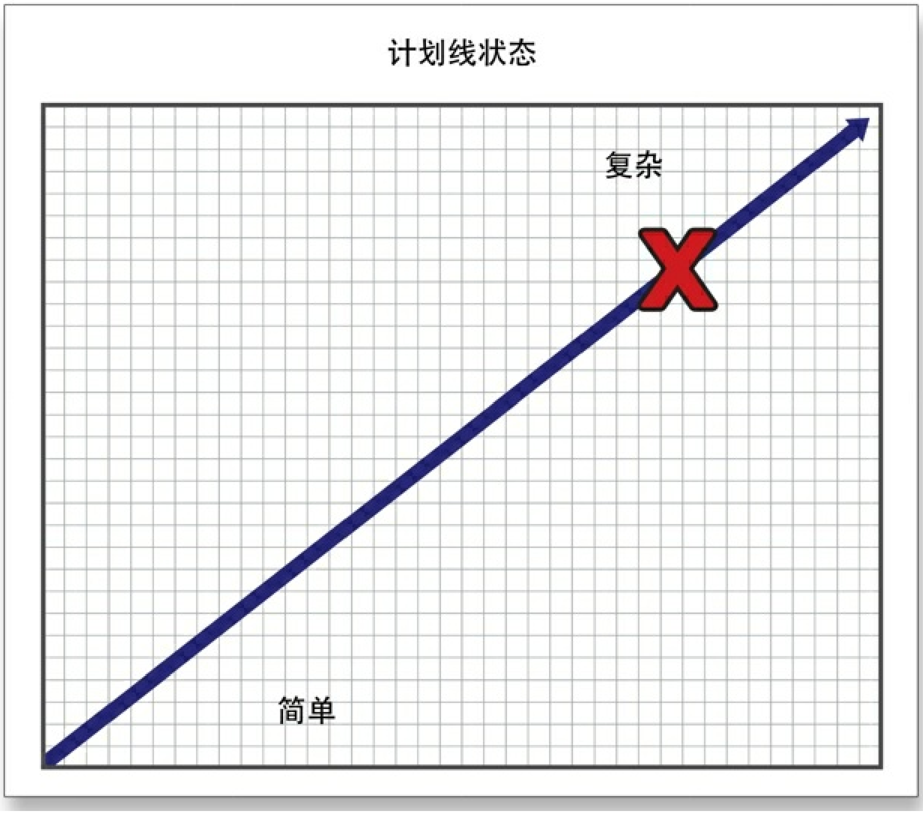
重复



四分法练习1

第一天：	俯卧撑练习1	倒立撑系列	
	俯卧撑练习2	肩部练习2	脖颈练习
第二天：	中段练习	小腿练习	深蹲系列
	股四头肌练习	腘绳肌练习	冲刺跑/跳跃
第三天：	引体向上系列	水平引体向上系列	
	桥系列	其他杠上练习	
第四天：	肱二头肌练习	肱三头肌练习	
	抓握/前臂练习		
第五天：	休息		

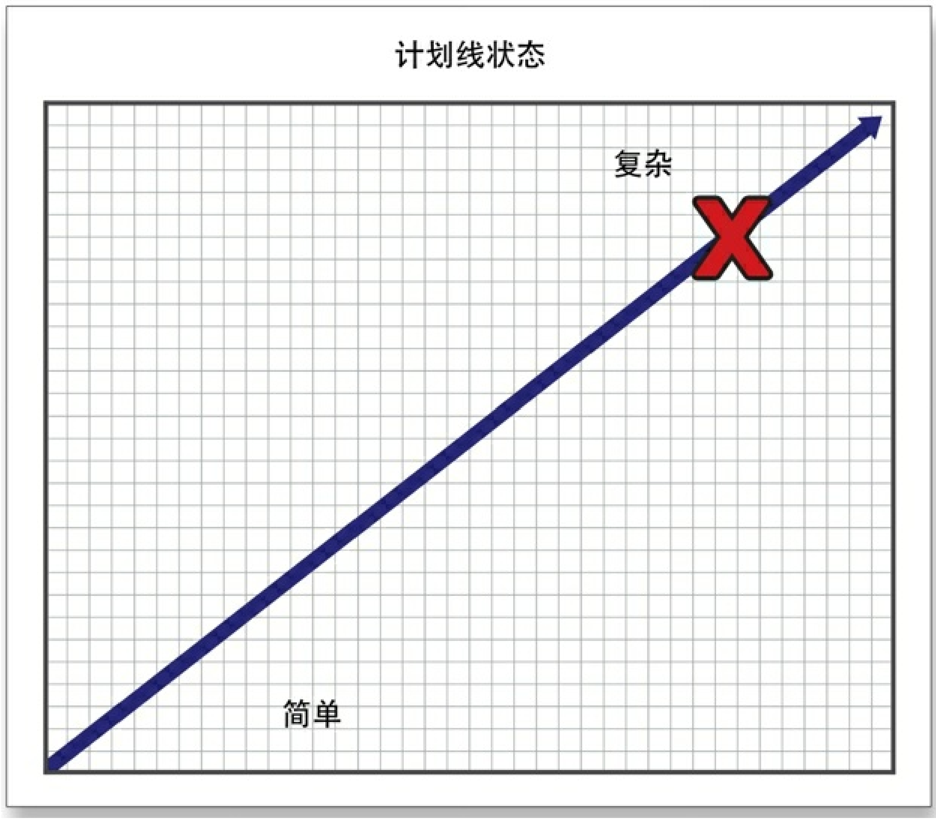
重复



四分法练习2

第一天：	小腿练习	腘绳肌练习	深蹲系列
	股四头肌练习	中段练习	冲刺跑/跳跃
第二天：	俯卧撑练习1	俯卧撑练习2	屈臂撑
	肱三头肌练习	指尖练习	深呼吸练习
	水平撑练习	引体向上练习1	
第三天：	引体向上练习2	水平引体向上系列	
	肱二头肌练习	桥系列	
	倒立	肩部练习2	
第四天：			脖颈练习
	抓握练习1	抓握练习2	

重复



第五章　关于肌肉增长的常见问题

解惑时间

好吧，到这一步了。前面的几十页内容都是如石头般冰冷的真理，告诉你如何使用老派的自重训练来将你的身躯填满大块的紧实肌肉。

但是你无法掌控真理！

啊，什么？你能够掌控真理，但是你遇到了一些问题？好吧，朋友，这是我的错。提问吧。

Q：为什么要进行自重训练？为什么我不可以使用杠铃和器械来打造肌肉？

A：你可以的。你可以轻易地将本书简要介绍的概念与原则应用到重量训练和阻力器械训练上；如果你乐意，同样能将其应用到通过使用沙袋与砖块堆来打造肌肉的训练上。但我只专注于自重训练。就我个人而言，我相信在整体的训练收益方面，自重训练将获得完胜，其原因在我的《囚徒健身》中已经说过。



自重训练不需要高科技、对场地要求低而且随处可进行！在我的书中，自重训练永远是最佳选择

如果你真的想利用外物锻炼出实用的、硬派的力量，那么最好的书是《地下力量训练》（*The Encyclopedia of Underground Strength and Conditioning*），其作者是令人敬畏的扎克·埃文-埃谢（Zach Even-Esh）。去找一找吧。

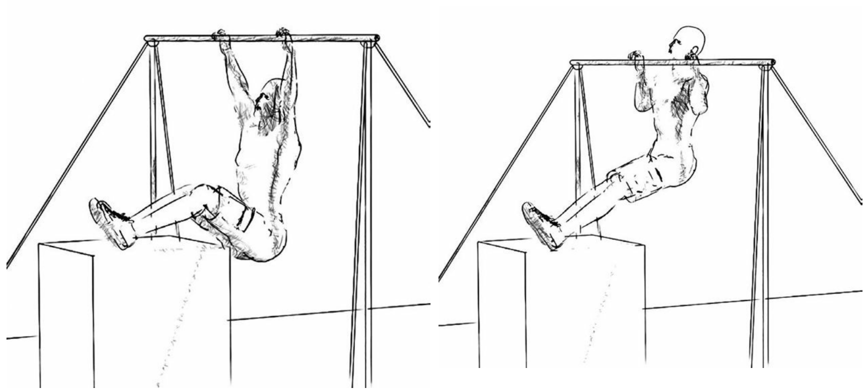
Q：我理解引体向上对打造背阔肌和肱二头肌是极好的练习，不幸的是我现在还做不了引体向上。我可否使用助力带来获得帮助？

A：在助力带发明之前的数千年里，训练者就已经以引体向上为目标进行训练了。你不需要它们。在强壮到能够做出标准引体向上之前，为什么不先做水平引体向上呢？

你可以逐步增高水平引体向上的难度，正如下图中所展示的那样。

除了水平引体向上之外，你也能通过垂直上拉的练习来逐步获得力量。据了解，垂直引体向上的变式至少有70多种！如果你差一点儿就能做标

准引体向上，那么试试折刀引体向上如何？在这个练习中，你可以将你的足跟放在一个箱子或者地面上以协助上升。



有了这样的辅助，你就不需要助力带了

Q：看看体操运动员，对于升级式自重训练能够打造壮硕的上半身我不存在任何疑问。但是腿呢？这样做难道不会让我有一双细腿吗？

A：不会。腿部的自重训练技艺也有很多，正如我在第三章中提到的。但可悲的是，嫌弃自重式腿部训练的人要么肥而无用，要么是皮包骨头的理论家，他们此生从来不曾进行过一次自重训练。

等你能够做两组（每组20次）严谨的单腿深蹲以及同样数量的蜥蜴桥，紧接着做25英寸（62厘米）高的垂直跳，再回来跟我说自重训练对你的腿部没有好处吧。你还在等什么？

Q：教练，你可以为一个纯粹的新手介绍一些最核心的练习，而且这些练习可以被纳入一份简短的训练计划吗？最关键的是要让我全面发展，不留缺憾。

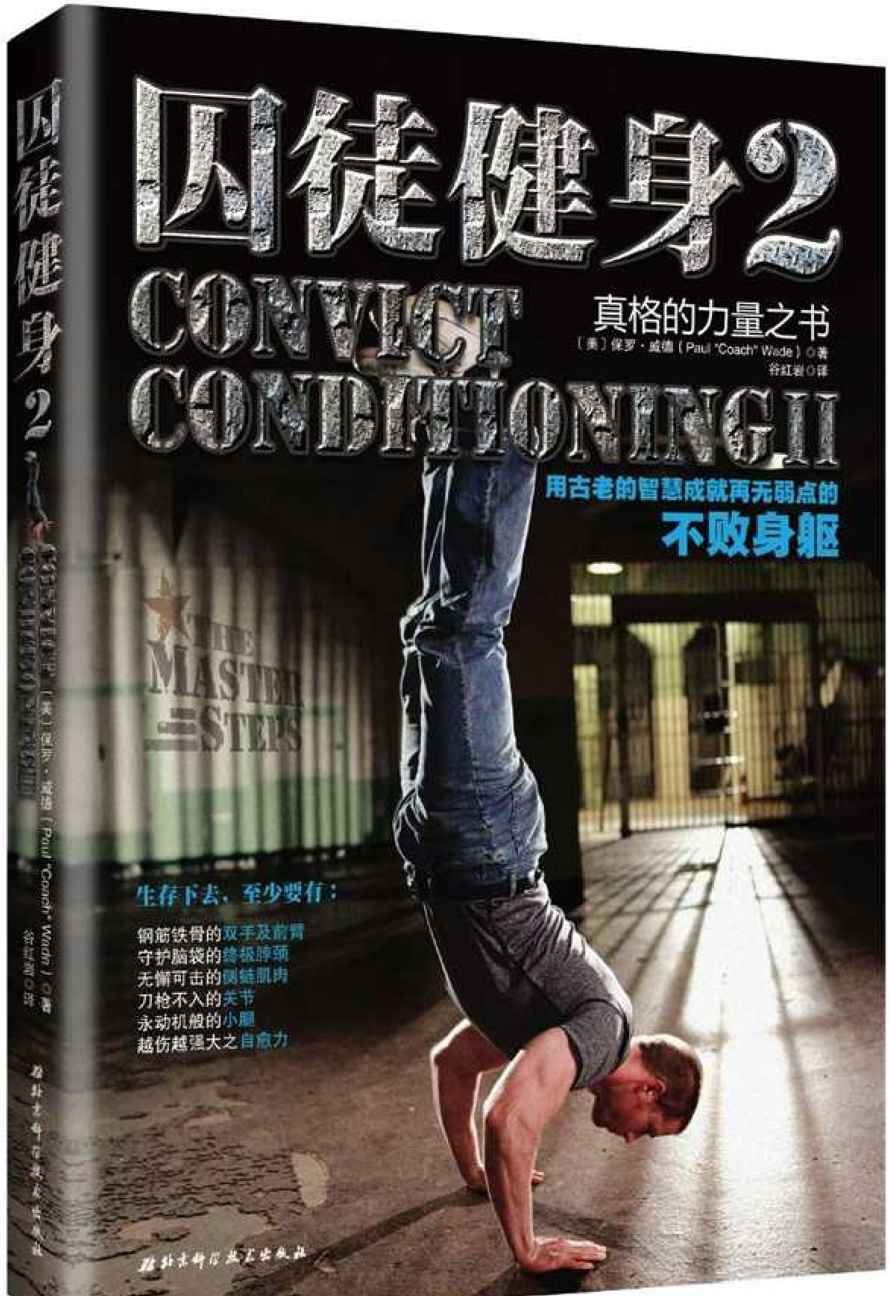
A：对一个纯粹的新手来说，引体向上、俯卧撑、深蹲和举腿都不错。随着力量的增加，请添加倒立和桥。当你再次感到游刃有余的时候，就增加更多练习，比如水平引体向上或仰卧悬吊之类水平的拉力动作。

Q：诸如俯卧撑和引体向上这样大型的自重练习可以锻炼身体的大肌肉（如胸肌、背阔肌、肱二头肌等等），它们对那些对健美者来说非常重

要的小肌肉（如前臂、小腿和脖子的肌肉）也有效吗？

A：在我的书《囚徒健身2》中，我全方位解答了这个问题。前臂可以通过在其他练习之中穿插升级式的自重悬吊和指尖俯卧撑得以锻炼。锻炼小腿可以做站立式或深蹲式的提踵（而且二者的难度均可逐渐提高）并以爆发式的跳跃作为结束。升级式的正颈桥和反颈桥能够将脖子锻炼得更加粗大而实用，其效果优于一切重量训练。

之前我已经说过，这里我会再提一次：任何一块或一组能够通过杠铃或器械锻炼的肌肉都可以通过你自己的体重得到更高效的锻炼。你需要知道的仅仅是如何做。



Q：有人曾告诉我，如果我希望变得更强壮以及增长肌肉，就需要在做俯卧撑和引体向上时穿上负重背心。这样做对吗？

A：不，你不需要负重背心。事实上，负重背心距离能够为你提供帮助的程度还远着呢，甚至会让你退步。你只会穿上它，然后停留在同样的练习上，而不会放开你能做的练习并向着更难的下一式前进，因此永远

无法通过探索更新、更难的力量技巧来提高或增加你的技能。此外，负重背心还会扭曲你的动作（或许只是轻微地扭曲，但这是客观存在的事实）。

尽管如此，其他很多训练者依然不赞成我的观点。如果你的内心要求与负重背心玩耍，那就穿上它吧，或许你会因此收获一些乐趣。但是你真的需要它吗？不！

Q：自重训练是否也适合女性？你是否知道有哪位女性能够做《囚徒健身》中的最终式？

女性无法如同男性那样增大块头，因为她们的睾酮水平明显较低。不过这并不表示她们无法变得极强！女性对于自重训练的反应如同男性一样好，对此我们并不存在疑问。存在这种情况的原因有几个。原因之一是自重训练实际上与均衡力量相关，而女性基本上比男性轻一些。另一个原因是女性关节的灵活性天生比男性高一些（而且在妊娠期还会增高）。而最大一部分原因则与审美有关。通常，女性更容易被身体运动（比如舞蹈和体操）吸引，而不喜欢巨大、丑陋和笨重的杠铃。

至于最终式，有无数的女性能够做。我经常提及旧时代男性训练者所取得的成就，但我也对忽略了此领域的女性感到愧疚。她们同样令人吃惊，或许比男性更甚。莉莲·莱茨尔（Lillian Leitzel）出生于19世纪90年代，是巴纳姆马戏团的杂技演员，她可以做将近30个单臂引体向上。据传，19世纪强壮的威尔士女性武尔坎纳（Vulcana）能够做一个单臂倒立撑（13岁时，她曾将一头逃跑的种马摔倒并捕获！）。因此，是的，女性能做最终式。

你也能做到！



传奇人物莉莲·莱茨尔。看看她那炮筒般的上肢

Q：我对增大块头很感兴趣—不仅想增加肌肉的围度，还想长高。自重训练能否让我变高？

这是可能的，我在不同的场合亲眼见过。从前，自重训练有一整套专注于增加身高的分支训练方法。增高如同增长肌肉一样受重视—为什么不呢？事实上，经验表明，身高可以被保持甚至逐渐增加几厘米（或者更多），其关键在于以下几点。

- 不要压缩你的脊柱。避免做常规的负重深蹲、硬拉和腿举等等。如果

你要跑或跳，不要过度。

• 每天保持良好的姿势。使你的脊柱保持被拉长的状态（想象一下你的头被一条绳索向上拉），并且使你的胸部微微向上和向外挺起。



压缩的脊柱比放松舒展的脊柱短。在艰苦的训练之后，简单的悬吊是放松脊柱的一种很棒的方法

• 锻炼椎间盘，让它们保持健康并且能够再生—每周做桥吧！

• 做完桥之后向前弯曲身体来放松脊柱。

• 最大限度地增加身高需要强健的骨骼，而强健的骨骼需要钙质。希望变高的话，你并不需要狂热地补充营养品，但是不要回避奶制品。

有针对性的练习包括下面几种。

1. 站姿：重视身高问题，向上伸展脊柱。
2. 后弯：有助于脊柱以及椎间盘的健康与生长。

3. 前弯：有助于伸展椎间盘并减轻椎间盘的压力。
4. 扭转脊柱：有助于放松过于紧张的脊柱与肋骨。
5. 深呼吸：有助于扩张胸腔。

这些方法有效吗？随着年龄增大，大多数人会变矮大约2厘米。而在55岁左右时，我的身高还是同21岁时一样，我确信这得益于桥。我怀疑是否有举重者或者健美者会赞同我的说法。看看施瓦辛格吧—他这些年来缩得跟冬瓜似的。



你的身高大部分由你的脊柱决定。为了获得最高的身高，脊柱需要保持健康。在弯曲和舒展脊柱方面，没有什么能与自重训练媲美

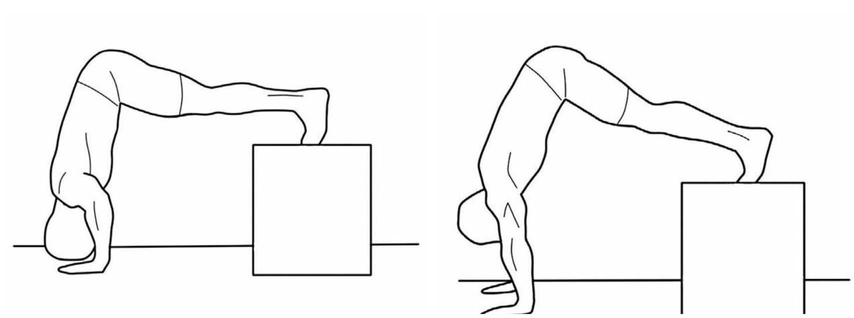
要想知道关于这个话题的更多信息，我推荐你去看一本古老的训练手册，其名为《运动员瑜伽》（*Yuga for the Athlete* ），作者为哈维·戴（Harvey Day），如果你找得到的话。关于增加身高的自重训练，里面有一章讲得很棒。

Q：你曾说过，在增大块头方面动态的动作优于静力练习。我对获得硕大的肩部很感兴趣，但是《囚徒健身》在倒立系列介绍的前几个动作都是静态的。可否介绍一些能够替代它们的动态的动作以帮助我做到倒立撑？

A：当然。你只需记住身体上下颠倒的练习对肩部与肘部软组织会造成巨大压力就可以了。在你考虑做困难的倒立练习之前，请确保你已经在标准俯卧撑上投入了足够多的时间来强化这些区域。在此之后，你可以做：

- 下斜俯卧撑
- 翘臀俯卧撑
- 低位折刀撑（膝盖高度）
- 折刀撑（髋/大腿上部高度）

此后，你可以直接做靠墙倒立撑。另一种练习是过气的“马里昂俯卧撑系列”，做法是在把手平放在地面上做俯卧撑时，把双脚抵在墙上。为你自己制定一个目标（比如10~15次）。每当你达成目标（要保持完美的姿势，小子），就将你的双脚在墙上抬高几厘米。用粉笔在墙上画线以记录自己的进步情况。如果你做得正确，那么这将是进军倒立撑的方便、简单而且高效的方法。

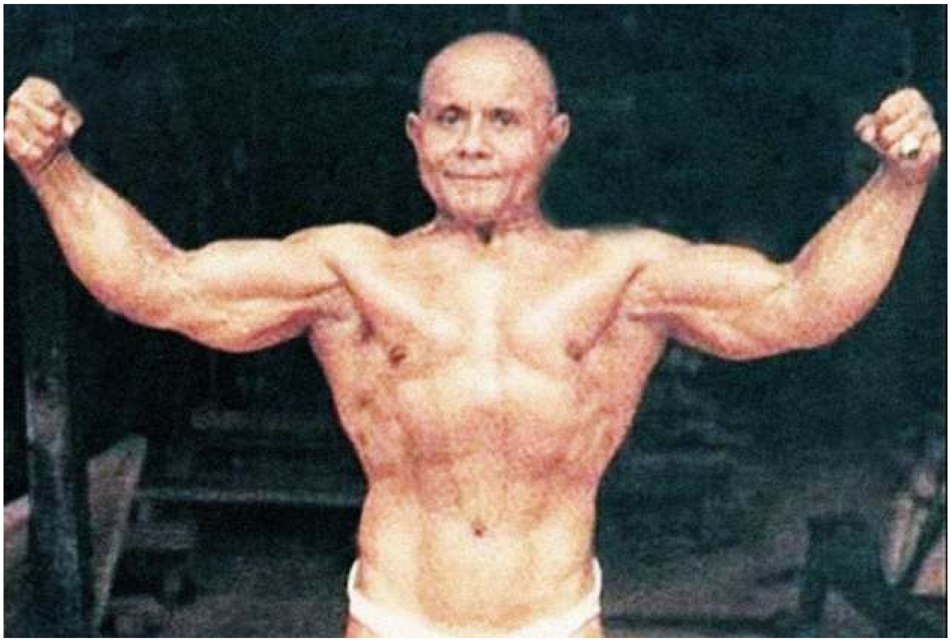


折刀撑是一种非常好的肩部练习

Q：我听说十几岁是锻炼肌肉的理想年纪，那么年过40的人有希望练出大块肌肉吗？

A：前面那句话纯粹是胡扯。当今关于年龄和力量表现的看法已经完全被各种药物歪曲了。许多现代专业健美者（以及许多男女运动员）在他们青少年时期就开始用药，而到了四五十岁，他们的身体已经完全被掏空了。在真实（不用药）的世界中，十几岁的人的代谢速度非常快，以至于极难练出肌肉。到了40岁左右，人体的新陈代谢慢了下来，而睾酮水平仍处于最高水平，因此这个年龄是锻炼肌肉的黄金时代！

真的，五六十岁时获得强大的力量也不是问题。旧时代的许多大力士80岁时依然能表演令人叹服的力量绝技。现代不使用药物的训练者应当将这个充斥着类固醇的现代运动界抛到脑后，并且重新看待老派而高级的标准。



马诺哈尔·艾希（Manohar Aich）1913年出生在孟加拉国。他几乎死于黑死病，病愈后通过自重训练（如俯卧撑、引体向上、自重深蹲和举腿等）重建了自己的身体。据他自己回忆，他主要通过自重训练锻炼自己的体格，只在30多岁时才开始重量训练。他从不曾接触任何健美药物。上面的照片是他在75岁时拍摄的。而在我写这本书的时候，马诺哈尔已年近百岁，而且仍然进行日常训练。他最后一次参加健美比赛是在90岁的时候。假使你通过自重训练保护你的关节，同时保护你的激素状态而不求助于类固醇，你就能终生打造肌肉。他就是一个活生生的例子

Q：我的膝关节有一些问题，你能否提供一些关于保持膝关节健康的建议呢？这样我就能增大腿部的肌肉了。

A：这是极其常见的问题。膝关节保健应当是所有训练者都应注意的问题，不管你有多年轻。为了拥有超级健康的膝关节，你应当将下面提到的6个要点牢记于心。

1. 避免过度负重。负重深蹲和硬拉应该是目前最流行的练习。但是毫不夸张地说，我询问过几百个年纪稍大的负重深蹲者，他们的膝关节全都坏掉了。你应当坚持自重训练。

2. 对所有的肌腱强化练习来说，深度是关键。你需要在膝关节完全弯曲的情况下支撑自己的体重，而深度单腿深蹲可以赐予你铁打的膝关节。

但是，请慢慢做到这一步！

3. 不仅仅是股四头肌，腘绳肌和小腿肌肉同样支撑着膝关节。为了膝部的健康，所有人都应当做桥，而且膝关节不适的人应当学会爱上单腿的小腿练习！

4.　膝关节的营养主要来自滑液，而滑液的循环多发生在你旋转从而“打开”关节的时候。将你的脚从地面上抬起，旋转膝关节（不要模仿你看到的那些武术家，在你的脚放在地面上的时候旋转膝关节。膝关节是中枢关节，本身不适合在负重下旋转）。

5.　 现在人们喜欢吃骨头上的肉，但却放过了“脆骨”，也就是软骨。结果，现代人的关节都不好。为了解决这个问题，他们在吃诸如葡萄糖胺这样的垃圾！关节的主要成分就是软骨，所以如果你想获得强壮的软骨，今天就吃光你盘子里的软骨吧，而且以后都要这么做！



阿尔向训练者介绍正确的腿部训练方法。他看起来像膝关节疼痛或腿部僵硬的家伙吗

6. 我厌恶推荐营养品，但这次例外。你知道我要推荐什么吗？是鱼油。它确实有助于膝关节保持健康。

Q：我瘦得皮包骨头，而且总是难以增加体重，哪怕是肥肉。练出肌肉对我来说几乎是不可能的。我应当按照什么样的计划锻炼？

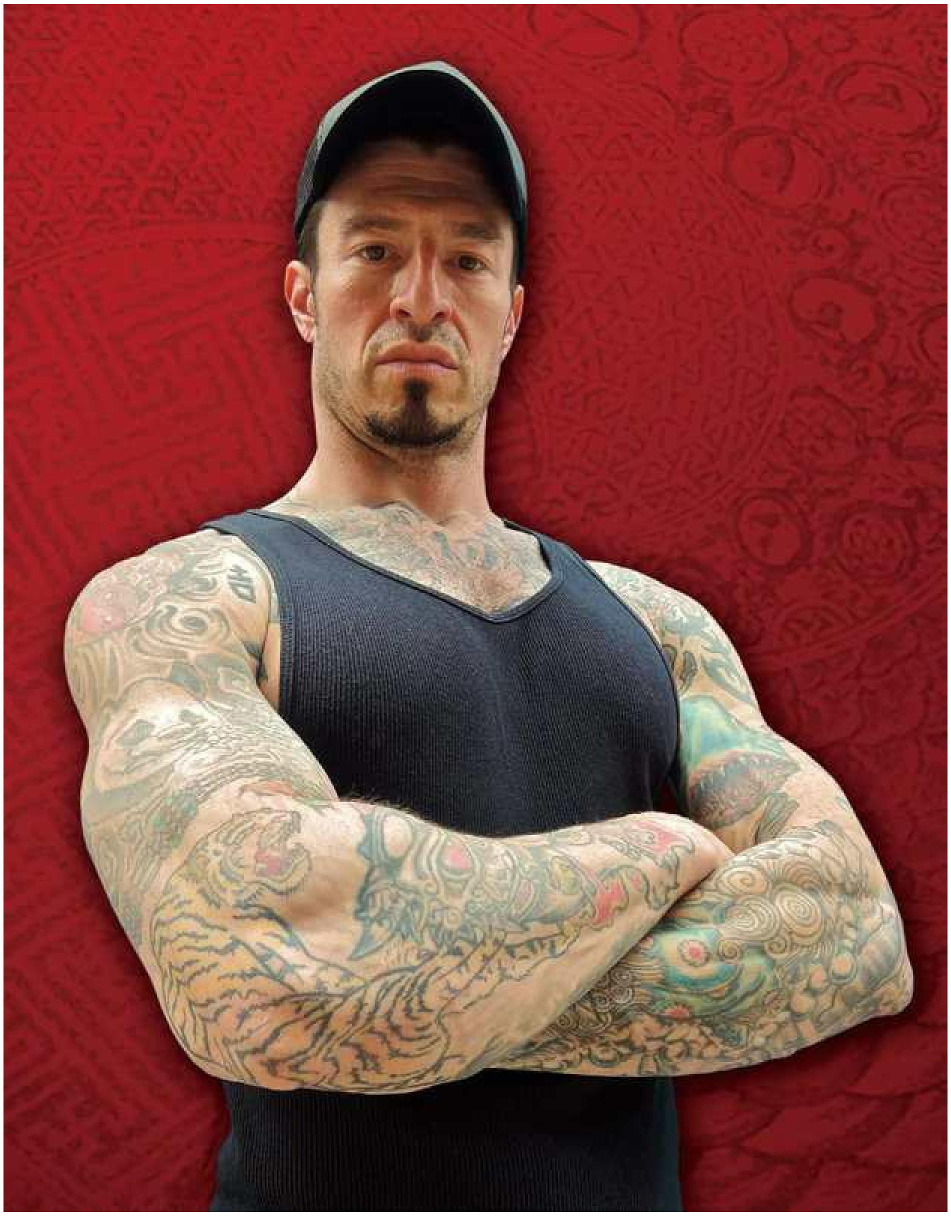
A：不论你信不信，你所执行的训练计划没有你的生活规律和生活方式重要。下面是你应该做的。

1.a. 写训练日志，实实在在地执行训练计划，别对自己客气。从比你平时的练习稍微简单一些的练习开始，而且试着每周都有进步—至少多做一次。真正地对自己狠一些。

1.b. 上身练习结束后，试一下做两组吃力的屈臂撑（在热身之后）。如果找不到双杠，请转而做单杠屈臂撑。这些是真正能锻炼躯干肌肉和肱三头肌的练习。

2. 将计划制订成短期的（为了使自己保持动力），比如我希望在4个月之内使手臂增粗1英寸（2.5厘米）。

3. 一天吃4次（三顿饭，一顿点心），如同钟表般有规律。每餐以大量碳水化合物、脂肪以及蛋白质为主。别害怕垃圾食品。（如果你喜欢在周末喝酒，那也行，但是请选择啤酒而不是烈酒，因为前者含有更多的碳水化合物，而且它也能减缓你的代谢。许多旧时代的大力士曾通过喝啤酒来辅助训练。我说的是“如果”你有喝酒的习惯，小子。倘若你不喜欢喝酒，那就别喝。）



4. 学会舒解压力，因为压力会干扰消化。进食后多休息，听听音乐，看看难看的电视节目（真令人扫兴！）。

5. 大餐后休息一小时再开始训练。在消化过程中，你的大量血液会更改路径而流经内脏。如果大多数血液都在你的腹部，就无法进入你的肌肉。（这就是为什么你母亲要求你在饭后休息半小时再去游泳。她可不希望你溺水，亲爱的。）

6.　多睡。你没有意识到压力或睡眠的作用。你接下来4个月的新任务是每天实实在在地睡10小时。如果你晚上的睡眠时间不足，那就白天通过

打盹来弥补吧。

7. 树立信念。信念具有非常真实的生物学作用。如果一开始你将自己视作超人（在4个月之内），那么它就真的会发生。

Q：我在一些健美杂志上读到，应当频繁地改变练习以“迷惑”我们的肌肉，从而使其生长。这是否正确？

A：肌肉细胞是二元的，只能收缩或放松，这就是它们能做到的所有事情。如果你胸部的肌肉细胞在“开火”，它们不会知道你到底是在做屈臂撑、俯卧撑还是在做吊环练习。它们没有意识。认为改变训练内容可以“迷惑”（或“震慑”）你的肌肉细胞的想法实在是太荒谬了。



这周，丹尼使用了一根与之前不同的单杠—他的肌肉真的会被“迷惑”而且增大一倍吗

确切地说，长时间做相似的练习会从同一个角度压迫关节或结缔组织，可能会造成僵硬或疼痛。就这方面而言，不时改变练习是有益处的。当然，考虑到这个事实，假使你身上有伤，你或许需要完全改变你的日常训练内容。

改变训练内容的真正价值在于使你的训练变得有趣。肌肉细胞不会觉得

厌倦，但是你的头脑显然会，而且很快就会。每6~8周稍稍改变一下你的训练计划是不错的想法，这仅仅是为了让自己感觉训练新鲜有趣而且有创造性。改变可以是细微的—改变训练的次数范围、练习顺序或以新的方式结束—但是务必尝试做出一些改变。不是为了肌肉，而是为了你的头脑！

Q：我在一些健美杂志上读到，应当每2~3小时摄入一次蛋白质，这样才有增大块头的希望。它们还说，我们需要巨量的蛋白质，比如每磅体重需要2克蛋白质。为什么你的“十诫”没有提及对蛋白质的需求呢？

A：在《囚徒健身2》中，我充分讨论了“蛋白质的骗局”。你不需要大量而频繁地摄入蛋白质来使你的自然潜力发挥到很高水平。如果你摄入的蛋白质超过了健康膳食所需，额外的蛋白质并不会变成肌肉。肌肉不是由蛋白质构成的—肌肉的大约70%是水。如果你每天超量喝水，你认为水会变成肌肉，使你的手臂像吹气球一般变得如同大力水手的手臂一样吗？不，你的身体只会把这些不需要的东西排泄出去。过量的蛋白质可没有这么容易被排泄出去，所以身体会将它们转换成糖和脂肪。结果，比起巨大的臂膀，蛋白质过量的饮食更可能为你带来肥大的肚子。在狱中，我目睹了无数训练者通过蛋白质含量极低的饮食打造出巨大的肌肉。事实上，以现代的健美标准来衡量，那时候我们的饮食糟糕至极。



马克斯·尚克懂得肌肉训练的价值

如果我说的是正确的—而且确实是正确的—那么为什么所有的健美杂志都让你服用蛋白质水平如此高的营养品呢？原因很简单，因为那些杂志基本上是由制造和贩卖这些没有价值的东西的公司所拥有或赞助的。

Q：我听说乳清是打造肌肉的完美食品。这是真的吗？

A：我很好奇有多少土包子被教会崇拜乳清。在畜牧业开始兴起的时候，乳清曾被认为是奶酪制作过程中无用的副产品。（受益的是奶酪制造商。如果你真正知道我指的是什么的话，给你加分。）制作奶酪时（不管是酸化牛奶抑或添加凝乳酶），奶分离成两种不同的物质：凝乳和乳清。（事实上这是两种不同的蛋白质。所有人都听过乳清蛋白，但是凝乳作为酪蛋白来说更为健美者所熟知。）

凝乳浓稠可口，作为原料被压缩成好吃而有营养的奶酪，而奶酪富含蛋白质、钙和健康的脂肪，能被身体缓慢吸收。乳清是多水且令人不快的烂泥状的物质，浮在奶的表面。过去很多年，奶酪制造商都把它们当作垃圾丢掉。如今，想必奶酪制造商们会在董事会上欢呼雀跃，因为终于有人找到了乳清的用途—将其脱水制成粉末，以超高的价钱作为营养品卖给某些蠢货，因为他们期待着将其混着水喝下，从而在6个月之内变得像绿巨人一样！噗！哈哈！

乳清之所以显得如此神奇，原因其实非常简单，因为它能很快被人体吸收并进入血液。不幸的是，人体产生肌肉的速度极为缓慢，而且大多是在睡眠之中进行的。这就意味着，白天血液中蛋白质水平突然升至高峰是无用的。事实上，它一点儿用都没有！另一方面，凝乳进入胃之后变成一种胶，它们很容易“凝结”。这就意味着身体可以轻而易举并且在很长一段时间内慢慢吸收这种凝胶，这样你不仅可以更长久地保持饱食感，而且有更多机会让自己的身体真正地吸收一些蛋白质。

我的建议？把你花在乳清上的钱省下来，去吃廉价而过气的奶酪三明治吧。这是更好的催生肌肉的食品！

第六章　如何尽量变得强壮而不增加体重

增肌的另一面

如果你与我有些相似，那你应该喜欢肌肉并且希望尽你所能地变得体格

硕大。这是你锻炼的动机。男人本就应该看起来硕大而强壮—难道我们不是从小就这样被告知的吗？难道我们用沾满污泥的稚嫩的手抓起的彩页漫画不是如同福音书一样如此教导我们的吗？

因此，你或许在思考：谁只希望获得最大的力量而不愿意获得肌肉？这有点儿像你去工作，然后在一天结束时懒得拿工资，对吗？



在这个新世纪，关于肌肉形状的看法总是在急剧地变化。当“自重增肌十诫”第一次在PCC博客上发表时，我在评论区发了一条回复，它是关于两种人的区别的。一种人纯粹为了获得大块头而训练，希望看起来如同公牛一样；另一种人纯粹为了运动竞赛而训练，更像羚羊。20世纪70年代我开始训练时，这两种人的确是我们的典范。在讨论中，有人为阿尔打上了“牛羚”的标签—他主要是为了力量而训练，而且拥有一些肌肉，但是看起来并不像一个肌肉发达的健美者。然后你猜怎么了？似乎许多新一代的训练者都希望成为“牛羚”！

显然不是这样的。很多人既希望（或需要）获得强大的力量和能力，但又不允许随之产生巨大的肌肉。参加有重量限制的竞赛的运动员就是这样的群体，包括摔跤运动员、综合格斗运动员以及拳击手等等。女性是另一个群体。一般来说，她们在训练的时候希望变得更强健，但是不增加多少（或者任何）肌肉。一些人渴望拥有巨大的力量以及精瘦的身材—许多武术家就是如此，或许他们的榜样是李小龙。一些家伙只希望通

过极为强大的力量和相对娇小的身材来震撼他人，这样的人之中有一位是知名的自重训练达人以及大力士—洛根·克里斯托弗。

最后但同样重要的是，健美者也有这种需求。或者，他们应当有这种需求。正如我在第二章的第十诫中说的，所有希望尽可能变得硕大的训练者都应当花一部分时间专注于纯粹的力量训练。如果力量水平不高（而且没有持续增长），你就无法为了肌肉增长而承受足够的压力。这一点在你突破某一阶段后显得尤为明显。

你的块头已经足够大了吗？你希望获得悍马一样的能力，而且拥有保时捷那样经典流畅的线条？下面的十诫可以满足你，我的男孩。按照它们去做，我保证你不会失败，哪怕你曾经在变得强壮上遇到困难。你不会孱弱了，孩子。

第一诫：进行低次数练习，保存精力！

我在圣昆汀监狱的时候，那里有一句话是这么说的：

“最初的几次是为了力量，最后的几次则是为了肌肉。”

这是什么意思呢？好吧，想象一下做每组平均8次的引体向上。在此期间你的体重完全是一样的，但是在最初的第1~3次中，你的肌肉能够轻松应对并且展现最强大的收缩能力。它们紧张到最坚硬的程度。这就是力量的本质—神经系统诱发肌肉高度紧张而产生的收缩能力。因此，在最初的几次引体向上中，你在锻炼你的力量。



而在最后的几次中，也就是例子中的第6~8次引体向上中，你的肌肉疲倦了。它们无法再如此努力地“开火”，因此这时你对神经系统的锻炼不像最初第1~3次那样强而有力了。所以，最后几次引体向上对增强力量并不那么有效。但是由于你在消耗肌肉细胞内的能量，所以你也在锻炼你的肌肉，告知它们需要变得更大并且增加化学能储备。这就说明，最初的几次练习是为了力量（即锻炼神经系统），最后的几次则是为了肌肉。

那么，这个原理在训练之中又意味着什么呢？好吧，如果你希望在不打造肌肉的情况下产生巨大的力量，那就选择一种做6~8次会让你力竭的练习来训练吧。然后，只做3次（但要尽全力去做，产生尽可能多的力和紧张感）就停止，即使你还能做3~5次。如今，这样的做法通常被称为在训练中“保存精力”。保持低次数，不要强迫自己做到力竭，而且在组与组之间充分休息。

对健美者来说，这一点应该很难理解。希望获得更大肌肉的训练者确实习惯于在训练中冲击身体的极限，但假使你希望在不增长肌肉的情况下达到力量的巅峰，这实际上是一个糟糕的做法。

现在，你们之中的一些聪明人可能会问：“为什么不直接做一整组的8次呢？难道那样不能让你力量（由最初的几次产生）与块头（由最后的几次产生）兼得吗？”好吧，你可以的，而且这是《囚徒健身》的理论基础。然而，这样的训练方案会同时打造力量和肌肉。假设纯粹的力量才是你所求的，你就应当保存精力。

保存精力还能让你更频繁地训练—这也是第二诫即将说到的内容。

获得纯粹力量的策略

- 进行低次数（1~3次）练习。
- 在肌肉疲倦之前停止。
- 每组之间长时间休息。

第二诫：应用赫布定律—尽可能频繁地重复练习！

当健美者努力锻炼他们的肌肉时，这些肌肉通过在细胞内储存额外的能量来适应。然后，它们变得更大。这个过程可以花费很长时间—数天，有时候甚至是数周。这就是为什么休息、补充营养和睡眠对健美者来说如此神圣。肌肉增长发生在休息时。

纯粹的力量训练则不同。力量的增加大部分是因为神经系统学会了更好地与肌肉细胞沟通的方法。假设人类的肱二头肌有100个肌肉细胞，每个细胞与一根神经相关联（其实肌肉细胞远比我说的多，在此我进行了简化，不过基本的原理是正确的）。肌肉细胞是二元的—它们“开火”时

不会有“强”和“弱”的区别，要么完全收缩，要么一点儿都不。你能从肱二头肌中挤出的力量的大小大体上取决于肌肉细胞中有多少细胞能够“开火”，普通人的话大约有25个。但是，如果他们锻炼了神经系统，使其能够更好地与肱二头肌交流，能够“开火”的肌肉细胞或许就能达到75个。想象一下—力量变为原来的3倍，而且肌肉没有增长！从根本上说，这就是纯粹的力量训练起效的原因。

这两个例子说明了为什么频率—一定时间内训练的回数—对纯粹的力量训练者和健美者来说往往是完全不同的。健美者的肌肉在休息的时候生长，而纯粹的力量训练者的神经系统在锻炼的时候重新配置。

“完美的健美者应当尽量少花时间进行训练，这样他们有更多的时间来生长肌肉；而完美的力量训练者应当尽量多花时间进行训练，这样他们的神经系统可以得到最强的配置。”



阿瑟·萨克森（Arthur Saxon）应用了赫布定律，成为地球上最强壮的人。他从来都不是体型硕大的运动员，他通过尽可能频繁的花式抬举来锻炼神经系统，通常一天数次。你可以通过自重训练做到一样的事情。在《囚徒健身》中，我称之为巩固训练

外面那些天才称之为赫布定律，其名来自加拿大科学家（以及真正的天才）唐纳德·赫布（Donald Hebb）博士。老唐纳德教导我们，神经系统通过在神经细胞之间建立新的通路进行适应。我们是怎么建立这些通路的呢？通过重复。（赫布定律曾经被叫作“重复定律”。）

要想理解这条定律，你并不需要成为一位科学家。我们从小就学到，神经系统能够更快地掌握新技能，只要我们勤加练习—也就是重复。这是保加利亚举重者锻炼神经系统以增强力量的方法，也是体操运动员（以及杂技家和武术家）长久以来通过练习精通自重训练技艺的方法。为了纯粹的力量和为了精通一项技艺而练习，所用的方法几乎是完全相同的。它们都从神经系统出发，以赫布定律为基础。

这很简单，孩子。只要保存精力和保持低次数（见第一诫）练习，尽量多做几组，越频繁越好！

获得纯粹力量的策略

- 在确保不力竭的情况下，尽可能频繁地做你能做到的最困难的动作。
- 保持高组数，每组之间长时间休息。
- 重复，重复，再重复。

第三诫：肌肉协同工作！

快速回答我的问题，孩子们：如果你希望产生最大的力（顺带一提，这就是力量的本质所在），怎样做比较容易？

1. 运用10%的肌肉。
2. 运用100%的肌肉。

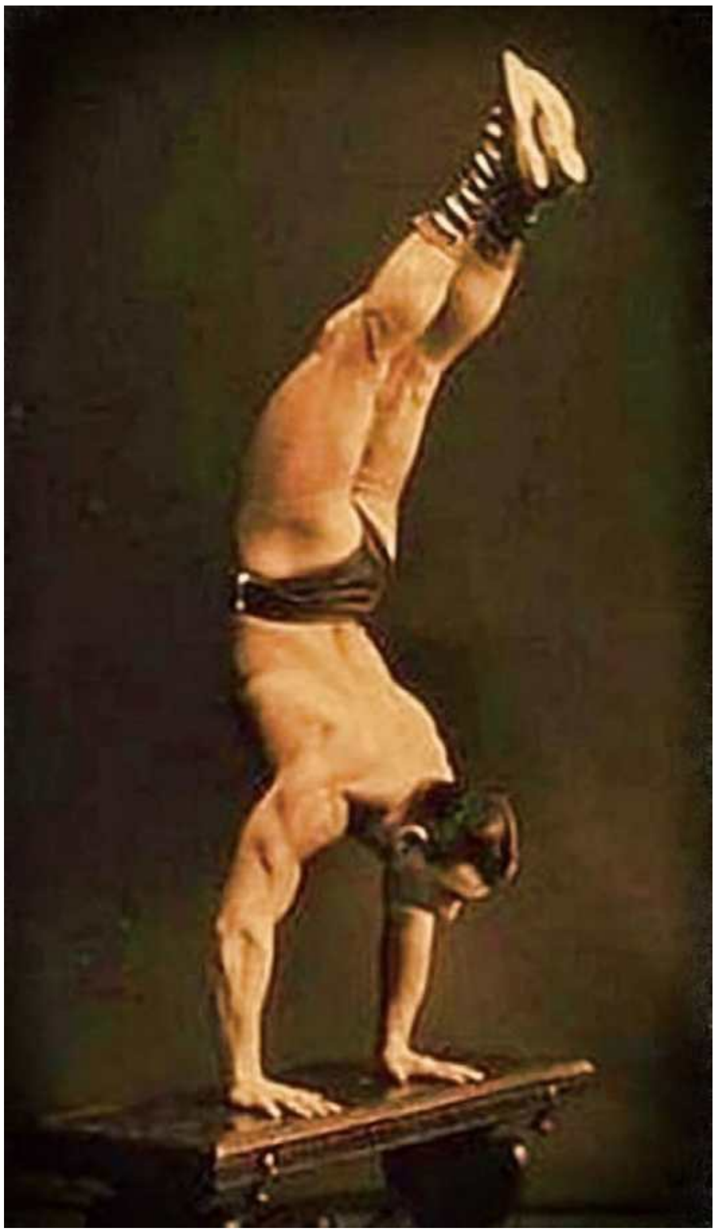
简单吧？答案当然是b！比起部分肌肉工作，你所有的肌肉一同工作可以产生大得多的力。

希望变强壮的话，你应当教会你的肌肉在力所能及的范围内相互协同工作。如果有一种“秘诀”可以让你变得超强，那么这就是了。协调运用所有肌肉是力量型运动员的关键特征之一—事实上，任何运动员皆需如此。让我们来看一个协调能力差的小孩子是如何将重物举过头顶的：他会用尽全力，用他的手臂和肩部的顶端来推动重物。现在我们再看一位奥林匹克举重运动员，他已经练习过如何在向上推重物的过程中释放他全部肌肉—腿部、中段、背部和胸部的肌肉的力量。于是，重物被举起来了。

相同的原则也能应用在自重力量训练上。做俯卧撑时，你需要学会迫使

你所有的肌肉产生力量，哪怕你的脚趾能稍稍帮一些忙也是好的！如果不能协同工作，不管你单块的肌肉有多大，力量都无法显现出来。

这是力量训练与现代健美之间的一种巨大分歧。健美者有意识地反向锻炼他们自身的运动直觉以协调运用他们的肌肉。做卷曲时，他们故意不用肩部和肱三头肌发力，从而使更多的压力直接落在肱二头肌上；做侧举时，他们故意放松背阔肌、上背部、腿和胸部，因此压力落在肩部的侧面上。孤立式训练是现代健美的圣物。



在让肌肉协同工作上，没有什么能与平衡练习媲美。西·克莱因是这方面的达人

如果你想变得超级强壮，请忽略健美杂志毫无疑问会丢给你的这些策略。你要做那些要求尽可能多的肌肉发力的动作，以及能够最大限度地发挥你全身肌肉潜力的大型动作。我说的是：

- 睡眠引体
- 肌肉向上
- 引体向上
- 俯卧撑和屈臂撑
- 深蹲和枪式深蹲
- 翻滚

……

所有这些动作都可以渐进地练习。另一种学会协调和控制肌肉的方法是探索平衡练习与静态抓握。对健美者来说，它们通常是毫无用处的。但是因为能够促进协调和全身紧张，它们完全能提升力量—以静态体操的形式。请用以下动作进行训练：

- 自由倒立
- 桥
- 直角式
- 前悬吊水平和后悬吊水平
- 肘水平和平板支撑
- 蛙握
- 扬旗

……

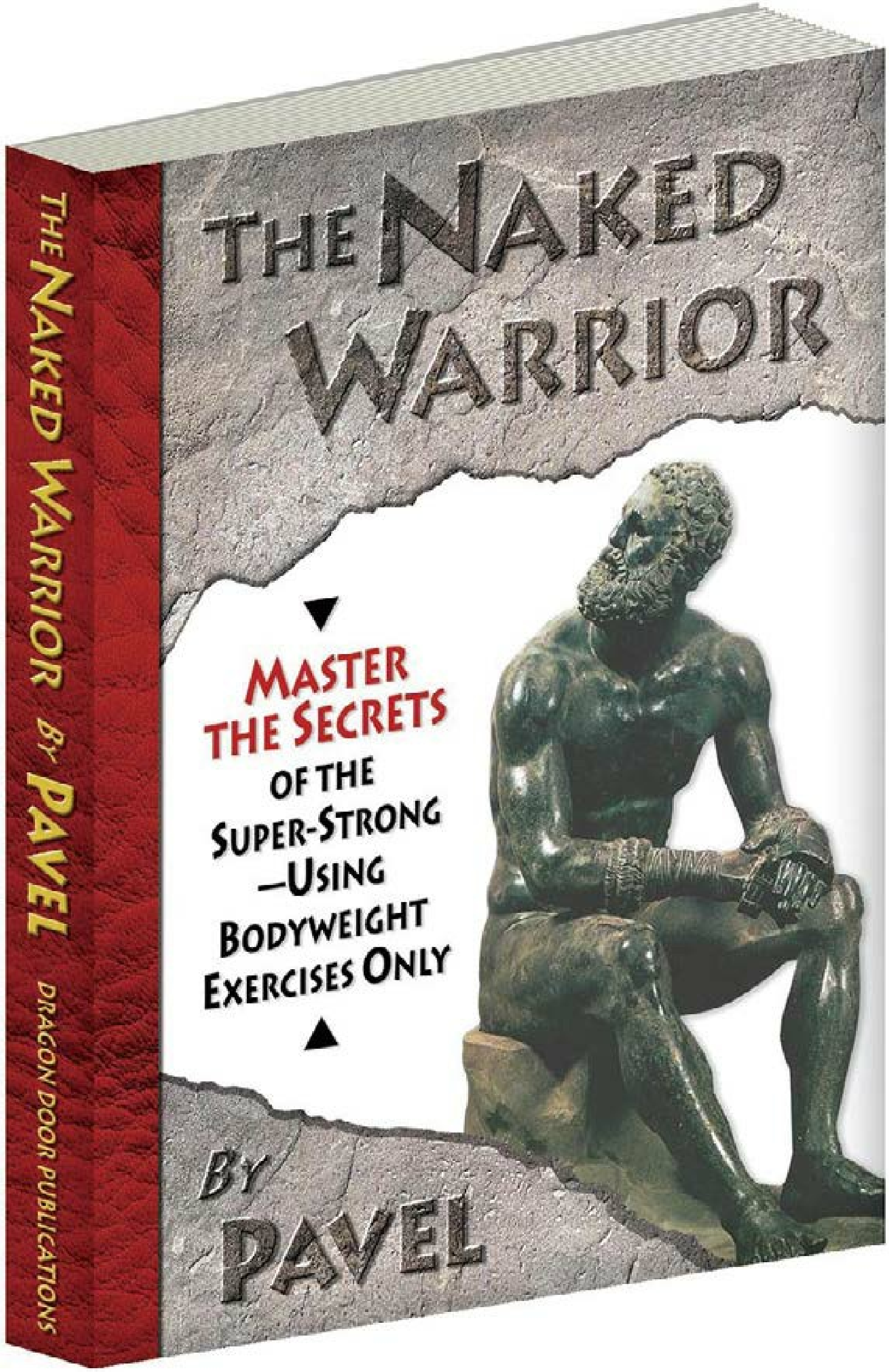
这些动作同样能通过低次数而高效率保存精力的训练方法（也就是第一诫中提到的方法）获得出人意料的效果。正确而漂亮地做好动作，很快你就会变得比蜘蛛侠厉害，孩子。

第四诫：保持紧绷！

如果有一种措施能够保证你在短时间内使你的身体力量变得最大，那一定是紧绷。紧绷—将身体收紧—是一门艺术，也是一门科学。紧绷通过一种名为“辐射效应”的生理现象增加力量。在紧绷的状态下，不同的神经分支被有意识地“打开”，并且为最佳的体能表现做好了准备。

保持紧绷的观念很古老，在所有的东方武术中都能找到。最关键的是，如果练习并且知道正确的窍门的话，你可以越来越拿手。举个例子，做引体向上时的一个窍门是抓紧单杠。这种高度紧张的举动打开了手臂和背阔肌的神经通路，允许你使出前所未有的力去拉。正确紧绷腹部同样能够增大力量—几乎对任何练习都是如此—进行腹部训练的武术家对此理解得十分充分。将肩关节拉紧可以唤醒背阔肌的巨大力量。即使是紧绷臀肌，也可以通过辐射效应增大你深蹲的力量。紧绷吧！

至于如何精通紧绷的技艺，有一个人可以提供指导，他就是帕维尔·塔索林（Pavel Tsatsouline）。帕维尔是这个技艺系统的终极“领袖”，而且他的自重训练书籍《赤身战士》（*The Naked Warrior* ）基本上就是帮助你紧绷以及开发纯粹力量的点子库。它不仅是我“高度推荐”的书，也是这个方面最好的书。



获得纯粹力量的策略

- 学会尽可能协调地将你的全部肌肉紧绷得如钢铁般坚硬。
- 做引体向上时尽量握紧单杠。
- 做俯卧撑时用你的手指“抓握”地面。

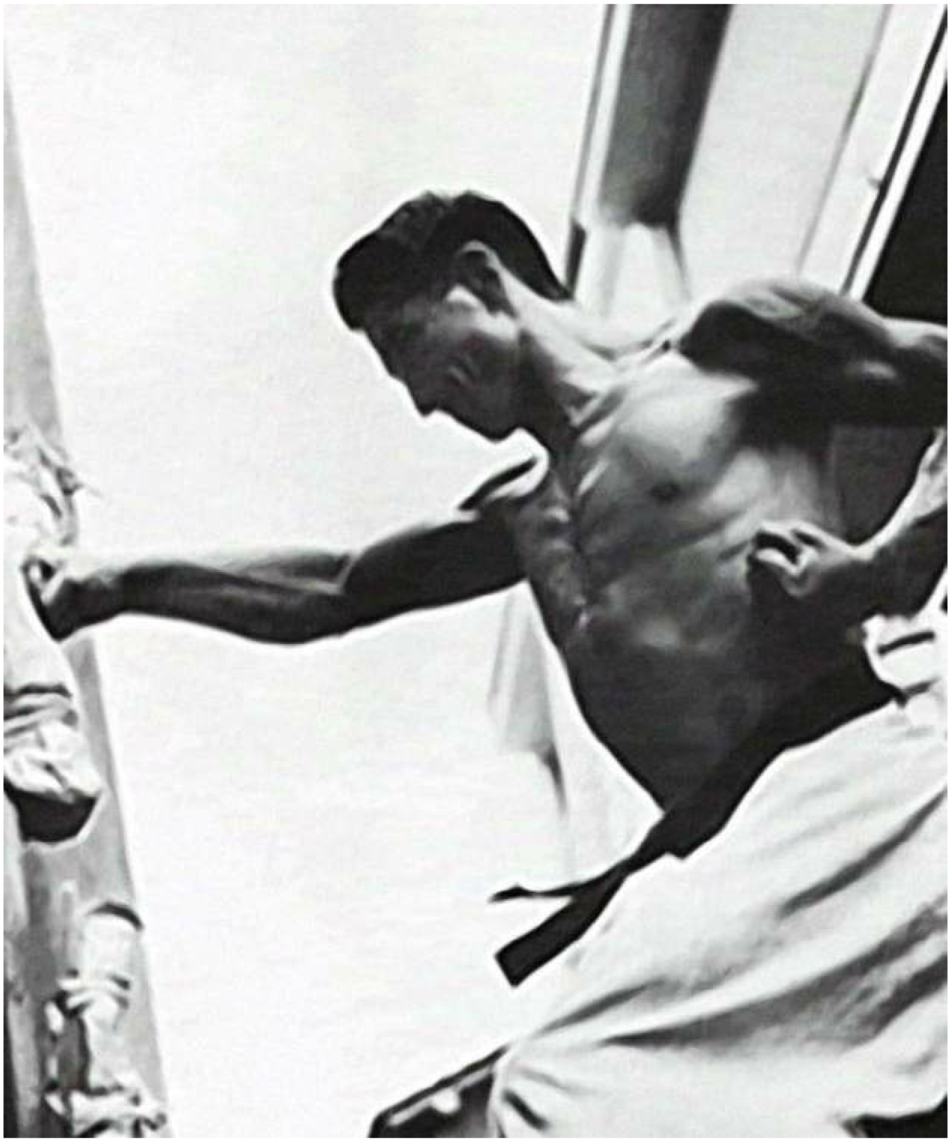
- 肌肉发力，将你的手臂紧紧地固定在肩关节中以唤醒强有力的背阔肌。
- 在训练中使你的腹肌保持紧绷。
- 紧绷你的臀肌以获得力量。

第五诫：学会老派的呼吸控制！

你可曾观察过拳击手击打沙袋？是否注意到每打出一记重拳他们几乎都会从齿间挤出嘶嘶声？或许你也见过武术家在发出高强度的击打力量时尖声呼叫—“咿呀”。

格斗运动员懂得呼吸与力量之间的关联。除了你可能听到的“咿呀”或“嗤”的声音，这个过程真的不怎么魔幻或神秘。巨大的变化发生在呼吸之中—或许远比你想象的多。很多肌肉与呼吸有关！不仅有膈肌，还有腹部肌肉、胸锁乳突肌、斜角肌（从胸部延伸到颈部）、腹斜肌以及覆盖胸腔的肋间肌等等。想一想，将这些肌肉加在一起的话，它们几乎完全覆盖了你的躯干。显然，呼吸可以助你一臂之力，使你的动作更加有力！

如果有立刻增大力量的“秘诀”，那么非学会呼吸的艺术莫属。正如上面提到的，武术家和拳击手了解呼吸，举重者和力量举重者也了解。所有旧时代的大力士在他们的书籍和教程中都为介绍呼吸技巧和呼吸系统腾出地方—他们也了解。



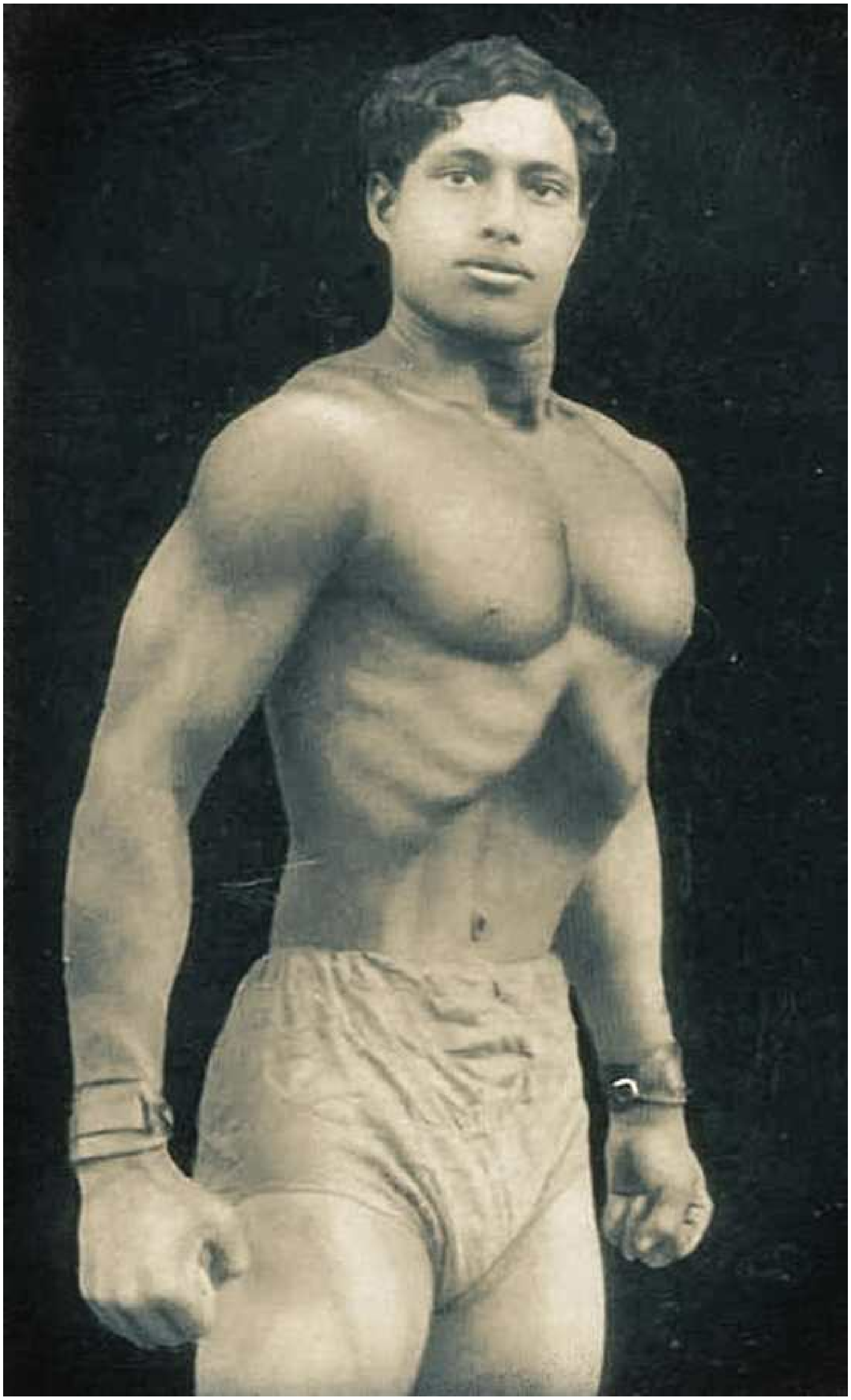
很多教练这么教导他们的土包子：力量训练之中的呼吸可以为他们提供能量。（这能够增加氧气，对吧？）事实上，这完全是胡扯。自然，大量的呼吸对增加耐力来说极为有效（或许是在高次数的深蹲或举腿中），但是氧气并不能直接对力量产生积极的影响。纯粹的力量训练是无氧运动—它根本不依赖于氧气，但是仍然会释放已经存在于肌肉中的能量。大多数奥林匹克100米短跑运动员在一场比赛中根本不呼吸，因为呼吸只会分散注意力。

那么，为什么吸气—呼吸中吸的部分—对力量来说如此重要呢？《PCC指导员手册》将其简短地总结为：

“吸气以增强杠杆作用。在很多动作中，在做正向动作之前深深地

> 吸气可以增加力量。当肺被空气充满时，躯干内的压力增加，躯干就变成一个更加‘坚实’的杠杆支点。”
>
> —《PCC指导员手册》，第537页

吸气的最佳时间是在做正向动作之前。俯卧撑专家通透地理解了这一点：仅仅靠改变胸腔所起的杠杆作用，充满空气的肺部就可以增加高达10%的推力。在推之前吸气，然后在发力过程中呼气—确保呼气持续时间与做动作的时间一样长（在做力量型动作时缓慢呼气，在做爆发型动作时快速呼气。）



20世纪的印度肌肉控制专家时常通过瑜伽呼吸法使他们的躯干充满力量（照片中的模特我们不知其名，照片摄于1930年）

受控制的有力的呼气能唤醒核心区域以及胸腔的肌肉。这些肌肉联合起来如同轮轴，使得四肢能够依附其上主动施展力量。躯干越是紧绷、收缩和变得结实，你的肢体就越能有力地推或拉。呼气的力度越大，产生的力就越大—这就是格斗运动员在出拳或踢腿时那样呼气的原因。

你也可以学会这样做，只需要练习。太好了。另外，这些与呼吸相关的结实肌肉如同围绕在你胸腔周围的钛金属护甲，能够保护你的肺部。因此，许多囚徒在锻炼后特意进行深呼吸练习—我至今仍然如此。这样也能让自己休息，并且使血液充满氧气。一举两得，我的徒弟们。

获得纯粹力量的策略

- 学会在每次动作之前深深地吸气。
- 在做正向动作时有力地呼气。
- 进行深呼吸练习，使你的呼吸肌和肺部力量达到最大。

第六诫：锻炼你的肌腱！

旧时代的大力士们讨论到力量时，他们所说的基本上不是肌肉的力量，而通常是肌腱的力量。请看下面引用的这段话，它来自最强壮的老派大力士之一，出生于1888年的“惊人的大力士”亚历山大·察斯（Alexander Zass）。

> “肱二头肌的大小不是判断力量大小的标准，正如腹部的大小不是判断消化能力的标准。肱二头肌上的肌腱才是关键。许多腿细的人比腿粗的人强壮，原因何在？因为力量在肌腱之中。这些不为人所见的肌腱在力量与密度上仅次于骨骼，它们是肌肉与骨骼之间有力的纤维性连接物。简单地说，它们是产生克服巨大阻力所需的力量的关键。（这句话在原文之中做了强调处理。）”
>
> —亚历山大·察斯

只要研读过老派的关于力量的文章（你希望尽你所能地变得强壮的话，也应该去读一下），任何人都能立即领悟这种训练哲学。在增加肌腱力量与健康方面，不同的大力士有不同的训练方案，但是这些方案全都包含肌腱训练，并且将其作为训练系统的核心。

那么，你应当如何真正地锻炼肌腱呢？旧时代的人坚信打造“柔韧力

量”（有时它也被叫作“张力柔韧性”）可以做到这一点。我在《囚徒健身2》中深入探讨过这一点，基本观点为肌腱和结缔组织在被拉伸时能受到最佳的锻炼。

老派的打造柔韧力量的方法与现代的方法大相径庭。现代的健美者通常有着巨大的肌肉以及脆弱的关节。去同健身房内按照现代健美方案锻炼的那些普通健美者谈谈，他们会告诉你这是真的—他们总是关节疼痛和受伤。该死的是，这些人中有半数因此对止痛药上瘾。这是因为，他们为了更好地锻炼他们的肌肉，倾向于集中精力做一个动作的高位部分。看看腿举器械上的那些人吧，他们毫无疑问总是在用巨大的负重做小幅度的动作。

确切地说，上半身训练也是如此。在现代，大多数健美者热爱拉力器之类的器械。为什么？因为这些器械上的动作能促使健美者进行顶峰收缩。这意味着运动中大多数的力都落在动作的高位部分，没有多少落在低位部分。也就是说，肌肉可以获益良多，但在动作低位部分受力的肌腱并不能得到多少锻炼。这种方法使肌肉快速增长，但是逐渐弱化肌腱和关节，导致“真正有活力”的力量缺乏，并且随着时间的推移导致关节疼痛与受伤。当然，训练者在关节变得更加疼痛时倾向于避免使肌腱承担压力，从而愈来愈多地使用顶峰收缩技术。一些举重老手彻底放弃幅度完整的动作，坚持在高位部分做小幅度的动作。因此，问题变得愈发严重，直到某些东西永久断裂。



将健康的单腿深蹲与经典的“膝盖破坏者”腿屈伸比较一下。后者极好地锻炼了股四头肌，因为所有的阻力在动作的高位部分，这能够增强股四头肌的力量，但是对膝部肌腱起不到任何作用—这是很危险的策略。而在做深蹲时，所有的阻力位于低位部分，此时膝关节完全弯曲，这样就锻炼了肌腱和大腿，同时打造出健康的钢铁般的膝关节

自重训练对真实世界的力量有益的原因之一是—与器械、绳索和健美式训练不同—它鼓励人们去做那些幅度完整和充满张力的基础动作以打造柔韧力量，同时锻炼肌腱。这样的基础动作包括：

- 引体向上
- 俯卧撑
- 完全深蹲

这些动作就应当以完整的幅度去做，让肌肉在受负荷的情况下被拉伸。越是拉伸一块肌肉，就越是让它无法收缩，这就是完整而有深度的动作可以给肌腱施加大量负荷而使其变得更强的原因。要想这么做，最安全的方法就是最天然的方法—自重训练，宝贝！

获得纯粹力量的策略

- 专注于自重训练的基础动作。
- 做能够在拉伸状态下安全地给肌腱施压的动作。
- 在保证安全的前提下，尽可能大幅度地做动作（不要过分夸张地做动作）。
- 为了受益更多，请在动作的低位部分稳住—不要“弹起来”。
- 避免那些在动作的低位部分无法提供阻力的器械训练或者练习。

第七诫：关注弱点！

巨大的胸部和肩部！厚实的背部！膨胀的股四头肌！健美者们期望尽可能地获得硕大的体格。做到这一点的经典而且最佳的方法是，将你所有的注意力放在最大以及最强的肌肉群（如腿部、背部和胸部的肌肉）上。这就是为什么所有经过时间淬炼的速成增肌计划都包含这样的练习：硬拉、划船、卧推以及特别受喜爱的杠铃深蹲。基于增肌的自重训练计划也通过类似的屈臂撑、引体向上以及单腿深蹲等练习专注于大肌肉群。

如果是为了在你身体状况允许的条件下尽快增加体重，这么做是有一定意义的。你将所有的能量倾注于最大的肌肉群，为的是使自己的肌肉获

得最大化的增长。

不幸的是，在力量方面，这种方法没有多大的效果。任何一位工程师都会告诉你，一个系统的力量不是由其最大和最强的区域决定的，而是由最弱的区域决定的。人类的身体同样如此。你只是和你最弱的区域一样强。

因此，假使你希望最大限度地发挥你的力量潜力，就不要将自己限制在专注于最大肌肉群的练习。你同样需要把注意力—额外的注意力—放在以下这些比较弱的区域。

- 与抓握相关的肌肉：悬吊、指尖俯卧撑
- 腹部：举腿、单杠翻身、直角式
- 腰部和脊柱：桥、平板支撑、水平悬吊
- 侧链：扭转、扬旗等



很多训练者对“力量”的看法都进入了一个狭隘的误区，认为它等同于巨大的肱二头肌或高负荷的卧推。没有什么比这更加不切实际了。这张照片（至少对我来说）是真正的力量的显示。除非全身的小肌肉（与抓握相关的肌肉、腰部肌肉、腹部肌肉以及侧链等等）都极为强而有力，否则你完全不可能做出扬旗。可怕的是，丹尼展示这项惊人的自重绝技时看起来毫不费力

至少对我来说，关注弱点是纯粹的健美者和真正有力量的人的本质区别。肌肉的大小不是关键，关键在于细小而不可见的肌肉是否强化得如同（或者超过）那些巨大而显眼的肌肉。铁臂阿童木做到了，李小龙做到了，洛根·克里斯托弗做到了，而且这对他们来说极为有用，对吧？

第八诫：利用神经易化！

这里，我们要讨论神经系统训练。神经系统如同大多数精密的生理系统，有不同的挡。如果你让普通人尽其所能地绷紧手臂肌肉，他大概无法绷得太紧，只能达到中等的紧张度，没办法做得更好。他手臂的神经大概能从空挡提到第一挡或第二挡。

用同一个人举例。假设他拿着电话时，一道闪电击中了电话线。他和其他被电击的人一样，会以令人难以置信的力量绷紧手臂，以至于毫不夸张地说，这紧绷的肌肉可以把骨头折断。这不是电流做到的，而只是这个人自己的肌肉做到的。电流只不过经过了大脑，告诉神经系统立刻进入最高挡。这表示，隐藏的神经能量储备是非常可观的。

在日常生活中，我们无法突然发挥这种将神经系统调到最高挡的力量和能力。大脑拥有一个电阻回路以避免这样的情况发生。其原因应该比较明显—如果这么做了，我们可能总是在使自己受伤。还记得我上面说的手臂骨折吗？

然而，有一种极为简单的方法可以让你的神经系统达到大脑所允许的最高挡。其名为神经易化，它也有一个常见的名称，叫热身。随着时间的推移，你可以要求你的大脑向肌肉释放愈来愈多的神经能量。这个过程在数秒内开始，但是能够持续数分钟。如果你曾经去过举重大赛，就会看到举重者在正式试举之前被允许举几次杠铃，这么做不是为了预防受伤，而是为了使他们更强。没有哪个人可以在第一次做练习动作时就处于最强壮的状态—你需要一步一步来，直到达到巅峰状态。



只有通过调高挡位，你才能发挥最大的身体力量

例如，几乎没有哪个强壮的家伙能够一开始就做出一个单臂引体向上。这太难了，大多数人都会失败，因为他们的神经系统无法释放足够的能量以达到要求。他们的手臂和背阔肌尚处在第一挡。但是假设你做了几次简单的引体向上（达到第二挡），然后休息，接着做几次窄距引体向上（达到第三挡），再休息，最后做一次简单的单臂辅助引体向上（达到第四挡），你猜会怎样—之后你大约就能尝试单臂引体向上并且成功。因为神经易化，这个动作会显得简单一些：你唤醒了你的神经系统，使其达到第五挡！

上面只举了一个单臂引体向上的例子，或许这个动作的难度超出了你目前的能力范围。但是，不论你的力量如何，这个原则都是正确的—如果你在做最难的动作之前稍稍花一点儿时间热身，比起没有热身，最后你总会变得强一些。

第九诫：用弹震模式来绕开神经抑制（也就是说，偶尔动作快些！）

互联网上（在论坛、在线讨论或者其他什么地方）的交流受到名为“高德温法则”的东西支配。这条法则说的是：当一次在线讨论变得足够长

时，把某种事物与纳粹或希特勒进行类比的情况出现的概率将趋近于1。换句话说，它几乎总是会发生。

现代，在讨论力量时，明显有类似的情况在持续发生—这种情况在20年前、15年前甚至10年前肯定不会发生。但是今日，倘若两个家伙在进行关于力量的讨论（尤其是在网上时），那么请你快速看下去，他们之中必然有一个人尝试使用“张力”这个词。在现代的力量领域中，它是极为流行的一个词。

从某方面来说，这是好事。但是换个角度看，它却显得有局限性。对大多数训练者来说，张力表示将你的肌肉—你所有相互关联的肌肉—尽你所能地收缩起来。显然，这是指紧绷，代表的是岩石般的坚硬、稳定和强壮。但是它也代表生硬，而且最糟的是，它代表迟钝。大多数人将高张力与极为缓慢的动作甚至静力练习联系在一起。在你的肌肉保持紧张的状态下，你是不可能快速运动的。这对自重训练达人来说是致命的。在发展肌肉的过程之中，你应当同时学会慢速和快速运动。

事实上，自重训练者早已理解极为快速的动作（如今被叫作“弹震动作”）可以大幅增加力量。将你的肌肉细胞视作小灯泡，点亮的灯泡越多，光就越多。在高张力的静力练习中（或反向动作，像单腿深蹲中的下蹲），你的腿部肌肉如同火炬一样被点亮，因为你的神经在命令一定数量的肌肉细胞“开火”以使你保持紧张。

接下来，想象一下同样的训练者做超快速的动作—从箱子上跳下来，再立刻弹跳回去。这时腿部肌肉会发生什么情况呢？它们不再像火炬一样缓缓发亮，而是在不足一秒的时间内如同相机闪光灯一样发出耀眼的光！

为什么要剧烈地输出力量？当我们缓慢而从容地做动作时，不管我们让自己的身体多么紧张，神经系统都会限制我们可以使用的肌肉细胞的数量—仅仅出于安全的考虑。它抑制电流、关闭机器以避免过度的损伤。这就是那些自认为聪明的家伙所说的神经抑制。对此你无权插话，孩子。这是完全自动的大脑反射行为，在完全属于潜意识的层面出现。



快速和爆发式的自重练习（如拍掌俯卧撑、双立臂、弹起和跳跃）全都绕开了大脑的神经抑制反射。这是大自然赋予人类的小小的作弊方法

然而，我们确实有作弊的方法。当你的肌肉被迫快速运动时，比如你在上下跳或进行某些突然离地（或杠）的爆发式训练时，这种抑制反应就被关掉了。这极为有用—在做自主而缓慢的动作时你不需要最大的肌肉功率，因此你的身体会拒绝全力以赴。但是当你被迫做对抗重力以及环境的快速动作时，你的身体就会适应这种紧急情况，给你悍马汽车的钥匙。

本节概括起来很简单。显然，通过高张力而慢速的动作进行锻炼能够打造你的自主力量。但是为了真正达到极限、提升你的神经力量以及强化你身体能负荷的将力量最大化的神经模式，请将爆发式的自重训练作为你的训练计划的一部分。

你要如何做到呢？进行弹震式自重训练。至于详细内容，我会在下一本书《囚徒爆发力》中介绍。这本书讲的是爆发力与神经系统的强健，而《囚徒健身》讲的是慢速力量与肌肉增长。

如同我的第一本书一样，它也是具有颠覆性的著作。

第十诫：掌握精神的力量！

如果有一种药物能够把美国警察吓得屁滚尿流，那就一定是苯环己哌啶（PCP），它又被称为天使粉和霸王毒品（顾名思义）。PCP的功效像传说的一样。在这方面，警方的记录中提到了这么一些人：

- 弄断了钢质手铐（在他们身前以及背后的手铐）；
- 以一敌十，同时招架住10个警察；
- 从警车内踢开锁住的车门；
- 无视在近距离射程内受到的枪伤，继续前进。

现在你知道为什么警察想到PCP就战栗了吧？与其相比，类固醇简直不值一提！从本质上说，PCP把普普通通的皮包骨头的衰人变成超级英雄（直到他们第二天醒来时，那时他们的身体大约永久地废了，如果他们还醒得过来的话）。

现在，有趣的事情来了。PCP不是我们通常所了解的类固醇，也不是兴奋剂。它有那些非凡的效果，但是实际上并没有对身体做什么。PCP是一种精神类药物，一种强效迷幻剂，其功效主要作用在精神上。这种药能够将普通的（通常是不积极的）精神状态转变成高昂而疯狂的激动状态，以至于身体被迫以超常的水平来应对。

不，别当白痴。我当然不是在劝诱你在训练之前吸PCP。不管怎样，你不想被人打掉牙的话，千万别这么做。但是这些例子应当引起重视—精神确实能让身体获得超凡的力量而且进入狂暴的状态，甚至在相对瘦小而未经训练的家伙身上也是如此。如果精神在PCP的作用下拥有这样的力量，那么它一定也可以在不用药的情况下展现同样的力量。

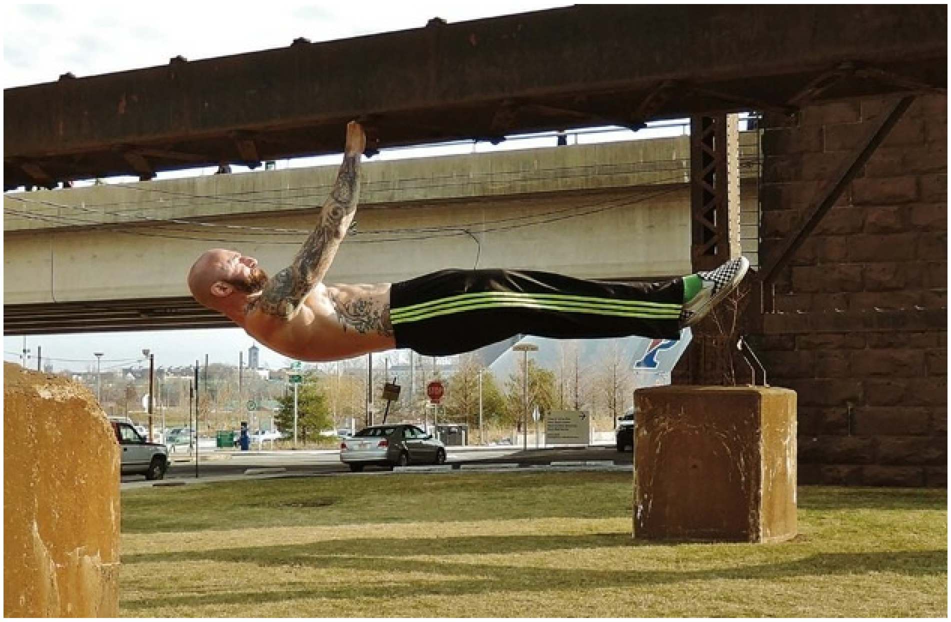


20世纪70年代末的一天，比尔·盖茨吸了一下午PCP，然后发疯了，徒手打穿了史蒂夫·乔布斯家一堵1英尺（30厘米）厚的墙。三队特警被派来阻止他，但是他将那些装甲车变成一堆垃圾，仿佛它们是纸糊的一样，同时没在自己身上留下一道伤痕。哈哈，我只是在跟你开玩笑。这很可能根本没发生过

那么，我们如何控制那股力量呢？关于这个话题，我都能出一本书了，但是现在我会为你介绍一些必备的要点。假使你希望将自己的精神训练得更进一步并且优化你的力量，就认真读一下吧。

1. 兴奋。当你精神振奋或者“激动”时，身体会释放内啡肽和肾上腺素，它们可以消除疼痛并增加力量。如果在尝试施展最大力量之前能够进入可控的狂暴状态，你就可以急剧地增加你的力量。

2. 信念。如果你不相信自己可以做一项自重绝技，你的身体大约不会与你意见相悖。但是如果你相信（或知道）自己有做一些事情的力量，你的潜力就没有上限。上面提到的那些警方记录之中，满满的全是这类例子。



如果你不相信自己能够展示自重绝技，那么你的增肌之旅在开始前就终结了

3. 虚构。这与前面讲的信念有关联。无数的研究表明，简单地虚构你做一些困难事情的画面能够让你有更大的可能真正做成那件事。原因何在？大脑中充满保险以及阻尼器，限制了我们的表现。而当大脑“看见”我们安全地做成某件事情时（即使那个画面是虚假的），它就会愉快地关闭一部分保险。

4. 动力。想象一下，训练时你发现自己虚弱到无法做出你平时能做的倒立撑。突然，一个少年犯闯入房间，握着枪顶着你最爱的家人的脑袋，然后威胁你说如果做不出倒立撑就杀掉他们。猜猜看你会怎样？你能做10次倒立撑！很多训练者在进行一组困难的练习前都会让自己沉浸在幻想之中：每做一次就可以赢得100万美元、拯救世界或者与某个姑娘缠绵……

5. 想象力。所有的这些要点中，最关键的就是想象力了。为了获得巨大的力量，你需要的想象力要超过你需要的韧劲或意志力。想象力丰富的训练者可以做到一些奇妙的事情。现实中所有的传奇人物起初都是梦想家，早在真正成功之前，他们就梦想着希望达成的目标。想象力一直被我们低估了—它可不仅仅对小孩子有用。珍惜你的想象力，重视它，使用它，它就会越来越强！

相信我，这些要点可以为你提供助力，但是它们只是一些表面功夫。如今，我们如此关注物质文明中的肤浅外表（如巨大的肌肉、美妙的肤色

和好看的牙齿），以至于忽略了重要而深层次的东西。历史长河之中出现过许多令人吃惊的能够作为榜样的男女，他们展现了超凡的身体技艺，这些全部归功于他们利用了与生俱来的精神力量。西藏的僧侣可以在冰雪覆盖的荒原上冥想，并且产生足够的热量来融化落在他们赤裸身躯上的冰雪。瑜伽修行者能够控制他们的心率，甚至几乎能使心脏停止跳动。身受重伤本应死亡的士兵召唤出了强大的力量，不仅是为了生存，更是为了将他们的战友从危险的战场上拖出来。精神的力量是惊人的。

你能否想象，假使你能够探索自己的精神，仅仅深入了解你内在力量的冰山一角并将其应用到自重训练中，你能做到什么？你可以创造奇迹！

我看好你，孩子。你大概觉得我在扯谎，但是我真的看好你。如果你在读这些文字，那我就是在帮助你，远比你想象的帮得更多。

现在，去做伟大的事情吧！

作为概括，下面是获得“纯粹力量”的十大原则。

纯粹力量十诫

第一诫：进行低次数练习，保存精力！

第二诫：应用赫布定律—尽可能频繁地重复练习！

第三诫：肌肉协同工作！

第四诫：保持紧绷！

第五诫：学会老派的呼吸控制！

第六诫：锻炼你的肌腱！

第七诫：关注弱点！

第八诫：利用神经易化！

第九诫：用弹震模式来绕开神经抑制（也就是说，偶尔动作快些！）

第十诫：掌握精神的力量！

第七章　给你的激素系统增压！

自然造肉法

从各方面来看，这本小书都很可能是我在自重增肌方面最后的作品。因此，接下来我要将我内心深处关于自重增肌的最终想法贡献出来。

对于所有正在读这本书的人，我最后要说的是：请不要使用类固醇。

永远不要。你不需要它们，而且从长远来看，它们只会对你起反作用。我马上要告诉你原因了，伙计。

激素和肌肉生长

现在是宣扬真理的时间。我致力于训练他人以及写关于训练的文章，但我要告诉你的是，你的激素才是真正在打造你的肌肉的东西，与它相比所有的训练都显得次要。晒黑与打造肌肉非常相似，你花在日光浴上的时间好比你的增肌训练，而阳光强度则好比你的激素水平。

让我们直面一个现实，那就是你可以终日躺在太阳下，但是假如光线很微弱，比如说你生活在冬天的北苏格兰，那么你是无法晒黑的，你的皮肤不大可能发生什么变化。但倘若住在迪拜，你只需要将你的衬衫脱下几分钟，你的皮肤就会开始改变与适应。

确切地说，肌肉的打造是一样的。你可以尽你所能地进行艰苦而频繁的训练，但假若你的激素水平欠佳，你的收获就将接近于无。在现实生活中，你可以亲眼见到这种情况：普通的小伙子可以去健身房努力锻炼，并且练出一些肌肉；他的女友去了同一家健身房并且同样努力，但是她练出任何明显的肌肉的可能性几乎为零。他们的饮食、训练内容、休息时间与心境几乎相同，那么他们的不同点是什么？是激素水平。一般来说，男性的睾酮水平是女性的10倍左右。

和普通女性相比，一个在力量体操方面努力训练的女性将变得更强大，并且更“有型”（好吧，我也厌恶这个词），但是她并不能变得肌肉发达。她做不到。你可曾看过奥运会的电视转播？通常，这个星球上最有

力量的女性体操运动员—假设她们是不用药的—看起来并不比普通的身材适中的女性壮多少。确切地说，她们看起来并不像健美者。这是客观存在的事实，哪怕她们比普通的男性强壮许多倍。

除了性别之外，我们也能在不同的男性身上观察到同样的事实。一个家伙去健身房像疯子一样训练了很多年，但是收效甚微，而另一位兄弟能够在短短几个月内通过散漫的训练增长大量肌肉。原因何在？在于激素，主要原因是睾酮水平不同。



阿德里安娜·哈维（Adrienne Harvey）是PCC社区里的达人与超凡的自重训练者。她美丽、优雅而强壮，但从来不会被误认为大块头的健美者

等我们了解了激素（尤其是睾酮）在打造肌肉中真正扮演的角色后，我们的训练方案实际上比较次要这一事实将变得明显。如果你希望变大变强并且在有生之年保持这种状态，那么你首先需要关心的应当是提高你

的睾酮水平。研究与简单的经验表明，这并不难实现，而是完全可以做到的—有些男人将他们低下的睾酮水平提高了10倍多！这是如何做到的呢？只需要遵循不多的几个基本规则就可以了。

什么规则？把耳朵竖起来，好奇小子。在任何人能够给出的增肌建议中，这些是最关键的。

睾酮水平提升六则

倘若你期望提高你的睾酮水平，这里有一些需要遵循的基本规则。一些专家列出了大量提高睾酮水平的方式，其中通常包含服用维生素和矿物质补充剂。对营养品公司来说，这太棒了。但实际上，除非你的维生素和矿物质水平（比如说锌）低到有危险的程度，否则你体内的激素生产并不会受到牵连。换句话说，研究表明，只要你首先采取了极为均衡的饮食方案，额外的维生素和矿物质并不能真正地令睾酮水平有丝毫的提高。

这些年来我听说过大量提高睾酮水平的奇葩建议，比如打手枪。实际上，睾酮水平可以由于各种原因轻微地上升或下降，但其中大多数变化都是表面化而且临时的。然而，下面的规则是最强效和最持久的。要想给身体加油，请遵循它们。

第一则：艰苦训练

确切地说，艰苦训练为何以及如何刺激睾酮增长已经耗费了我许多笔墨，但是现在还有那么几个专家质疑它的功效是否真实可靠。对任何能理解“适应”这个概念的人来说，这完全说得通。你的身体受自动调节这种生物学原则支配。而自动调节的一种解释是，为了节约能量，你的身体只会做到它必须做到的下限。它期盼过闲适的生活。睾酮是一种强大的化合物，用来打造精壮的肌肉。如果你的身体认为你通过终日在沙发上打游戏与吃巧克力蛋糕就可以过活，那么它为何要浪费能量生产多余的睾酮呢？你用不到它，对吗？



阿尔·卡瓦德罗忙于努力锻炼，以至于没时间为他的睾酮水平担忧

另一方面，如果你不得不为了生存而拼命—对你的身体来说，咬紧牙关艰难地做俯卧撑、引体向上和其他练习就如同拼命一般—那么你的身体就会通过制造强效的睾酮来达到适应的目的，因此你就能造出让你完成任务的工具（肌肉），从而让生存变得轻松一些。你的身体很聪明，但它只会对你给出的信号做出反应。

第二则：保证足够长的深度睡眠

这个问题如此重要，以至于我在第二章中就将它列为自重增肌的十诫之一。大多数的生长—不管是冰山、植物还是人类的—都是在黑暗之中发生的。肌肉也不例外。很少有健美者意识到睾酮只在夜晚由你的睾丸产生。更具体地讲，睾酮分泌的高峰期在睡眠分期的REM期（快速动眼期，一般来说就是你做梦的时候）。在这里，你需要记住的关键是，在入眠后的最初几小时，REM期出现得相对较少；但是睡得越久，REM期就出现得越多，直到一直出现。概括地说就是：睡眠时间多一分，你的身体能够为你提供的睾酮也就多一分。

在美国，大多数人（除了监狱中的犯人）都长期被剥夺了睡眠。常规的6~8小时睡眠时间在我看来真是太少了。那么多少是“太多”呢？除非你罹患脑癌，否则对健美者来说，“太多”是不存在的。如果能忍受每天14小时的睡眠，你就这么做吧。有些人说这是“反社会”的，那么他们是将此与什么对比呢？醒着，一边手淫，一边玩游戏？

第三则：不要成为大胖子

在测试中，我们发现病态肥胖的男性的睾酮水平通常低得可怜，不论他

们是否锻炼都是如此。或许这么说会让我看起来像一个性别歧视者（如同往常一样），但是我必须说，出于生殖目的，比起男性来，女性天生拥有更多的体脂肪。（伙计，你早已直观地认识到了这一点，至少你的身体认识到了。在欣赏一位女子的乳房或臀部时，实际上你看到的是性感的脂肪储备。）出于这种原因，体内脂肪贮备与雌激素密不可分。雌激素是疯狂而邪恶的女性激素，并且也是我们的英雄—睾酮的头号天敌。

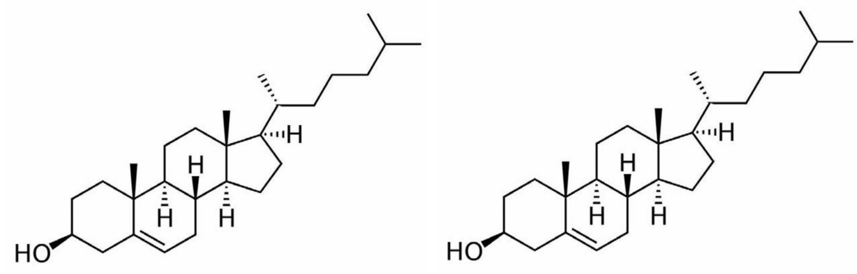
脂肪经常被看作一种不好的身体组织，但是实际上，脂肪细胞就如同微小的化工厂一样，尤其是脂肪细胞会产生芳香化酶，后者可以寻找循环系统中的睾酮（代表着肌肉和力量）并将它们转换成雌激素（代表着乳房和日落下的多愁善感）。这就是肥胖的家伙睾酮水平低的原因。每一斤肥油都像敌军基地一般，摧毁好东西并代之以女孩子的激素。我的天！

从消极的方面看，这是一个恶性循环。你越肥胖，你的睾酮就越少，而且打造肌肉以及减少肥肉就越困难。而从积极的方面看则完全相反。你越是咬紧牙关进行训练并且避免过量摄入，越多的脂肪就会在你体内熔化；而每减少一斤肥肉，你就能多取回一点点睾酮，使得未来的增长肌肉和减少脂肪变得更容易。看吧，你的身体知道要怎么做。你只需要通知它，孩子。

第四则：摄入胆固醇

你是怎样产生激素的呢？可不要去找风尘女子！

是的，这是一个老掉牙的隐含性别歧视的笑话。而我，是一个老派的性别歧视者，所以这个笑话让我觉得有点儿意思。不过，严肃地说，我在本书的第二章中进行过相关的讨论。从本质上说，坚持低脂饮食的健美人士都忘了睾酮是来自胆固醇的—胆固醇是睾酮的原材料。这就是为何（不用药的）素食主义者通常如同雷·哈里豪森（Ray Harryhausen）画的行走的骷髅那样骨瘦如柴。只要你遵循第一则，给予你的身体足够的艰苦训练，并且遵循第三则，不允许自己成为一个大胖子，那么富含胆固醇的食物（如鸡蛋、香肠、奶酪和肥肉）就不会对你产生什么害处，反而会提高你的睾酮水平。



胆固醇（左）是睾酮（右）主要的前体。注意到相似点了吗

第五则：行得正！

在《囚徒健身2》中，我谈论过生活哲学，简单地说就是：不吸烟、不喝酒、不用药。

在这里，我并不打算对你传教，只从生物学的角度来谈这个问题，兄弟。吸烟会将一氧化碳引入血液，而这种化学物质会严重地影响你的身体将胆固醇转化成睾酮的能力。酒精通过多种方式减少你的睾酮。举个例子，啤酒含有啤酒花，而啤酒花是一种超强的植物雌激素（即植物的雌激素）。啤酒花在人体内能够轻易地转化成雌激素，以至于啤酒酿造者在数个世纪以前就发现收割啤酒花的女人拥有更长的月经期。大家都知道，豪饮会对男性性功能造成毁灭性的伤害，因此英语中有“啤酒下垂”这一说法。有趣的是，在文艺复兴时期，新教教众支持德国推行啤酒纯度法，因为他们知道酒精能够摧毁性欲。

大量训练者不曾被告知的事实是，肝脏的诸多功能之一是分泌能够限制体内雌激素水平的酶。当你吸毒或用药时（甚至是非处方药），你在伤害你的肝脏，后者于是无法很好地抑制雌激素。在有药瘾或酒瘾的男性身上，肝脏损伤的主要征兆是睾丸萎缩以及男性乳房女性化（也就是男性乳房增大）。由于体内的雌激素水平过高，他们的睾酮水平几乎为零。

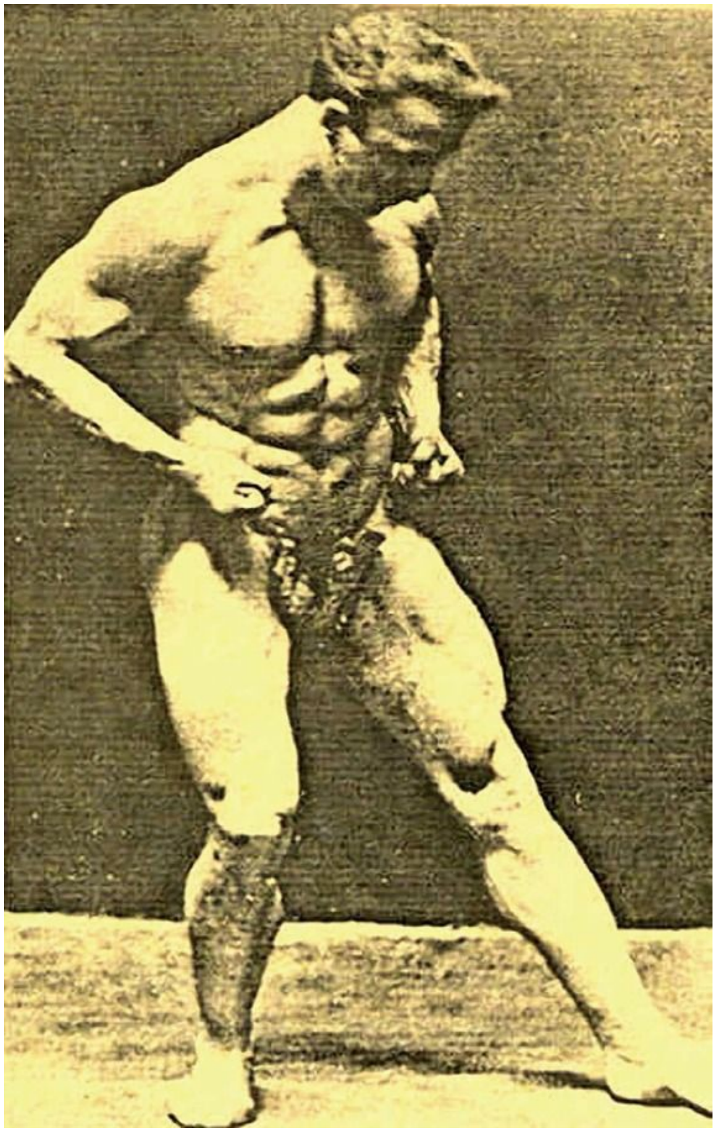
为了改善你的激素系统，上述五条是你需要遵循的最重要的规则—请循序渐进。不过，还有第六则要说。

第六则：不要使用类固醇

我简洁地说一下：对于自己的激素系统，现代健美者所做的最有害的事情就是使用类固醇。

这是为什么呢？许多家伙会问。类固醇使用者增长了大量肌肉，不是吗？好吧，是的，他们确实如此。但是他们自己体内分泌的睾酮将为此付出可怕的代价。

正如我在前面说的，睾酮是打造肌肉的根本。而从本质上说，现代所有的类固醇都是模仿睾酮的人工合成物。从你将这些化学品放入体内起，身体自动调节的功能就会发挥作用：你的身体发现，体内遍布这种“新式”睾酮，它不需要再自己生产了。因此，你自己的激素系统开始停工。毫不夸张地说，它将犯下自杀罪。这就是即使适度使用类固醇的人也会出现睾丸萎缩的原因—他们的睾酮工厂（睾丸）就那么停产了。于是，随着时间推移，类固醇使用者都表现为男性乳房女性化。在当今的健美界中，这极为常见。真的是这样—所有那些硕大而强壮的健美者，都长着芭比娃娃那样的乳房！



打造不可思议的体格需要类固醇和大体重是现代的一个骗局。图为早期的健美者博比·庞多尔（Bobby Pandour）。庞多尔出生于1876年，而直到1935年睾酮才被人工合成（从胆固醇中！），因此他是为数不多的你可以100%确信是“纯天然”的健美人士之一。他仅仅通过自重训练和肌肉控制（静力练习）就打造了他的肌肉。他坚信举起沉重的外在重量对身体有害，并且从未在训练之中使用过超过10磅（4.5千克）的哑铃！但是他如魔鬼般强壮，并且其体格可以完胜许多现代的类固醇垃圾。这是可以实现的

这种伤害最可怕的地方大约在于它很持久。是的，如果只是短时间使用类固醇，那么你通常可以在一定程度上重新拥有你自己的睾酮—在艰苦训练数个月之后。但是，你使用的时间越长、剂量越大，对你的激素系统来说，这种伤害就会变得越持久。你大概不知道，长期使用类固醇的人永远无法戒除用药的习惯。他们做不到，因为他们的身体再也不会生产睾酮了。一旦他们的激素系统被破坏到一定的程度，它就无法恢复。

这些男人完全依赖他们的药物，无异于依赖透析的尿毒症患者。那么力量呢？请记住，增肌的重点在于提高你的激素水平。而使用类固醇的话，你在做的则是完全相反的事情—你在由内而外地破坏你身体本身的激素系统。

不管你会怎么想，对于使用类固醇已经变得不合法这件事，制药公司烦得要死，因为这意味着他们无法兜售这些垃圾来换取巨额利润了。不过，他们现在正在绕过这项法律：他们只把类固醇称为“睾酮替代药物”（TRT），并且宣传说现代男人需要将类固醇作为药物，因为我们或多或少都是“有病的”，并且睾酮水平低下。这完全是扯谎。现代男人确实睾酮水平低下，但并不是因为他们有病，而是因为生活方式不对。我说完了。（之后，我会更多地提及“睾酮水平低下”的现代骗局。）顺带提一下，我并不是将作为药物的类固醇妖魔化，因为确实有一些使用类固醇的情况是合理的，比如抗击艾滋病和致命的消耗性疾病。然而，又肥又懒可不是一个合适的使用类固醇的理由。

任何告诉你TRT“与类固醇不同”的人，都是允许自己被制药公司愚弄的弱智。两者的给药方式或许稍微有些不同（也可能没有），但其实质是完全相同的。TRT是一个现代的隐秘骗局，意在骗走你的钱并且弱化你的激素系统。为什么有“医生”希望长久地弱化你自然的睾酮水平呢？因为这么一来，他们就可以向你终生兜售这些垃圾了！



这是最新的TRT疗法—找一支粗大的计量注射器，将大量的睾酮小弹丸注射进某人的臀部。这对牲口有效，对吗？问题是，这些小弹丸常常引起出血或严重的感染，甚至引起身体的排斥反应（身体明显比它的主人有知觉多了），从而被排挤出来

接触到外界激素时，不要沉溺于任何错觉。它们从一开始就会立刻损害你自身的激素系统—从你第一次注射，第一次把药片放进嘴里开始。如果你希望在年老之时仍然强大且肌肉发达，遵循我给出的规则就可以达成；但倘若你使用类固醇，那就别想了。现代的类固醇滥用注定会引发医学灾难。短短几年之内，那些为了在俱乐部里看起来强壮的家伙马上就会看起来像四五十岁，而且他们的睾酮水平会如同80岁老奶奶的。

不要成为他们之中的一员。投身于艰苦的训练以及纯净的生活，你就能终生强大、肌肉发达并且健康—就像我的导师乔·哈蒂根（Joe Hartigan）那样年过70仍然能做出单臂引体向上，就像“铁臂阿童木”乔·格林斯坦那样年逾80尚可徒手弯曲钢条，就像马诺哈尔·艾沙（Manohar Aich）那样年过90亦能参加健美大赛。他们能做到，正是因为他们遵循了本章6条简单的规则。

你也可以像这些伟大的男人一样。这6条规则将在数天之内急剧提高你的睾酮水平。如果你忠实地将它们坚持数月乃至数年，你可以逐渐地从根本上打造你的激素系统，就像一个健美者艰苦地打造他的肌肉一样。那些旧时代的人年老时仍然拥有比如今20来岁的“案头小子”更高的睾酮水平。以上就是他们的方法，你也能做到，兄弟！

现代睾酮骗局

在本书完结之前，我准备驳斥一段为类固醇和TRT辩护的辩词，它极为有趣和流行。其论点如下：

> “现代男人生活在充斥着环境污染和毒物的世界之中，被迫食用那些因为工业化种植和食品加工而被剥夺营养价值的食物。出于这些原因，比起以前的男人，今日的普通男人不可能拥有正常的睾酮水平。”

猜猜我对此要说什么？完全是胡扯！

如果训练者选择摄入类固醇，这是他们自己的事情。但是这个观点完完全全是胡扯—虽然这些懒惰的训练者完全忽略了这段辩词，但我仍然确

信你曾经在其他地方听过这些废话。甚至有些自认为“老派”或“斯巴达”的训练者也承认使用过类固醇，因为他们认可了这些废话！就算这些意志薄弱的垃圾与真正的老派训练者结实地撞了个照面，他们也根本认不出来。

鉴于这段辩词的矛头所指，我承认随着时代变迁，男性睾酮水平确实在下降。这完全没有疑问。事实上，我认为如今这代人尤其患有“睾酮饥渴症”。只消漫步大街，看看随处可见的懒虫、玩电玩的废物、所谓的美型男以及长得像贾斯汀·比伯（Justin Beiber）的家伙，我就能认识到这一点。我想讨论的问题并不在于男人的睾酮水平比先辈低这种说法，而在于他们所提的导致睾酮水平低的原因。

对任何有脑子的人来说显而易见的是：随着时间推移，男人们越来越不遵循我上面提出的前五条规则。这就是睾酮水平持续下降的原因。请看我下面提到的几点，仔细想一想。

- 我们的先祖使用双手艰苦地劳作，通过工作获得等价的回报。如今，愈来愈多的家伙操纵机器进行工作，或者坐在书桌后一动不动。这就是他们的身体无法生成足够多睾酮的原因。

- 随着工作时间延长，现在我们的睡眠全都变少了。在电灯发明之前，大多数人每晚保证有10小时或者更多的睡眠，而现在普通的工薪族只有5~7小时的睡眠。现代男人无法进入足以产生足够激素的REM睡眠期。

- 肥胖—毫不夸张地说，就是它将睾酮变为雌激素的—在百年前是如此罕见，以至于在马戏团巡回演出中肥胖的人被当作怪物来展示。现在肥胖简直像传染病，几乎都成常态了。

- 以前的人们以新鲜、健康和高胆固醇的东西为食，比如鸡蛋、火腿、奶酪、全脂牛奶和猪油等。然而，现代的蠢货则食用工业化生产的高碳水化合物垃圾。因此，恶性循环更加严重。

- 出于消遣目的的毒品与酒精滥用一直是存在的，但是比起以前，如今美国人的滥用程度要高得多。这一切都会降低睾酮水平。

我说的对吧？天啊，现代男人还有睾酮，这真是一个奇迹！

确切地说，这就是如今的男性拥有较少睾酮的原因。说什么环境被污染

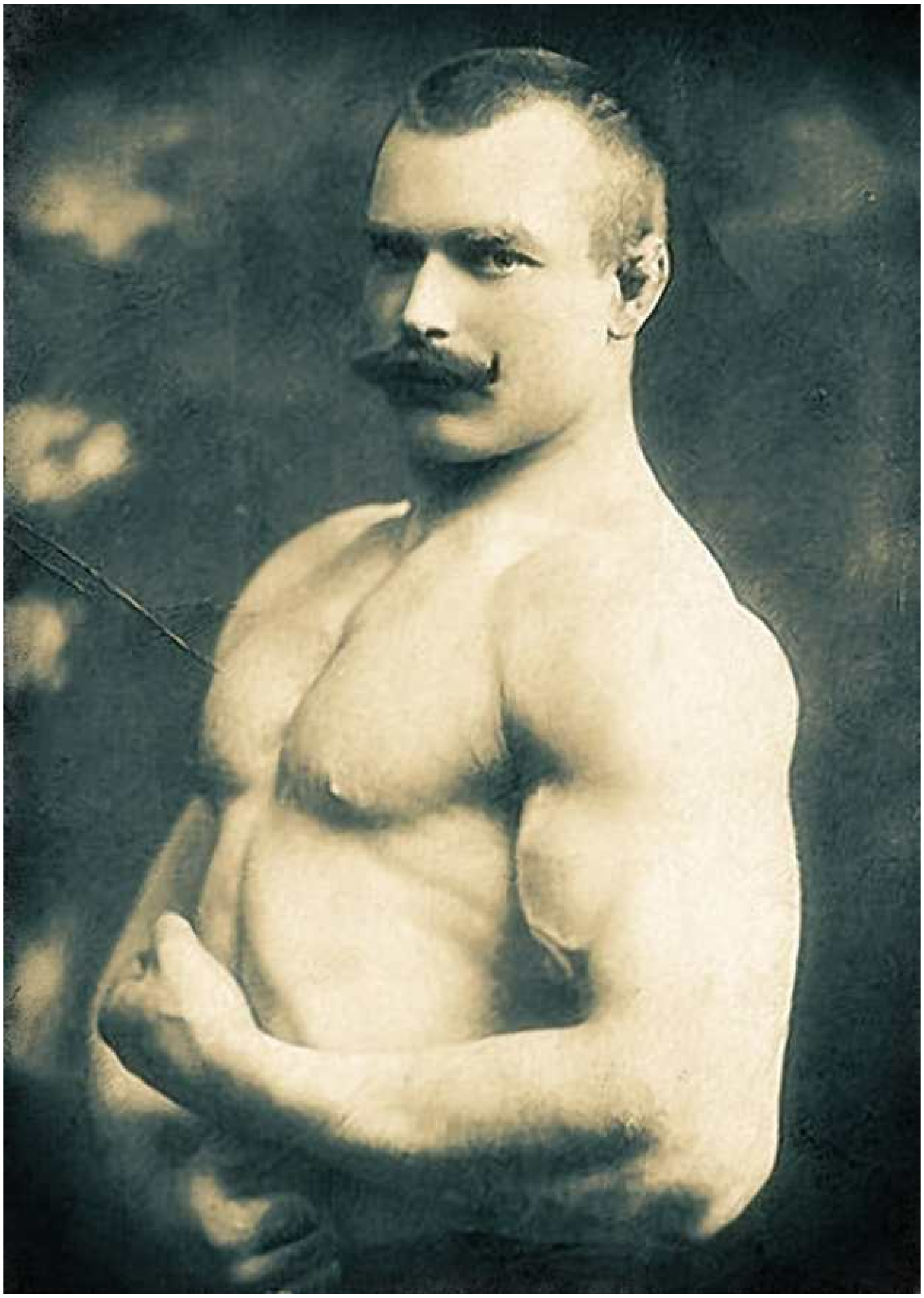
并且充满毒物，简直蠢得跟猪一样。对于你们之中那些担忧现代毒物的家伙，我就这么说吧—别一副可怜相。天啊，难道你要蜷缩在角落里，因为空气与食物里的一丁点儿化学品而畏惧和颤抖？难怪你的睾酮水平如此低下。下一步，你要用粉色缎带把你的头发绑成辫子吧，你这娘娘腔！



这样的家伙从前只能在巴纳姆和贝利马戏团找到。现在，你可以在沃尔玛超市的每条通道里看到

插播一则简讯，伙计们。在空气、食物和饮用水之中，一直以来都有毒物存在。当生命第一次繁衍时，这个星球是一团火山爆发般剧烈的混沌，充斥着氨气以及甲烷之类的毒气。从第一天开始，地球上的生命就在艰难求生，这是让我们进化的原因。现代健美书籍的作者们总是反复提起健康而“复古”的生活方式，弄得好像古代是没有毒物侵袭的天堂一样。但是假如你真的去向考古学家咨询，他们会告诉你这完全就是胡扯。来自旧石器时代的那些木乃伊化的身体里的肺脏通常是黑色的，因为我们的许多先祖生活在山洞之中。那里烟熏火燎的，因为火要长期燃烧着，为了烹调、提供温暖以及驱逐害虫和食肉动物。我们的先祖是各种污染的受害者。举个例子，数量惊人的早期人类被发现死于铅中毒；如果在你取水的池塘里有含铅的矿物，那么你已经半截埋在土里了。就是这样。你还跟我说当今的环境对我们来说“污染”过于严重，因此我们比不上那些茹毛饮血的古人？！

人们同样争论道，现代的食物受到如此多毒物的污染，以至于不能使我们获得合成好激素所需的营养。显然，我们的先祖拥有更为天然的食物（当他们能获得食物的时候），而且他们并没有被迫终日进食人工合成的高碳水化合物食物。但是，假使你或多或少认为旧日的食物是完美的，那么你没有了解事实，亲爱的！在100多年前的黄金时代，健美者和大力士所消耗的许多食物并不能通过现在的食品卫生检查。事实上，它们会是不合法的。在维多利亚时代，英格兰的面包师往面包里添加铝以防腐，而铝是一种对人体有害的物质；为了掩盖牛奶变质的腐臭味，牧民通常往他们的产品中倒入大量硼酸；高毒性的苯酚被加入几乎所有的肥皂中；食物贮存于铅罐之中；瓦斯灯释放出令人窒息的硫黄蒸汽；几乎所有的建筑都使用了致命的石棉。然而，当时的男人，吃着这样的食物，住在这样的环境之中，一样活得很好并且做成了一些事情，而那些事情是现在这一代人在没有药片或注射器的帮助下甚至都不会去尝试一下的。



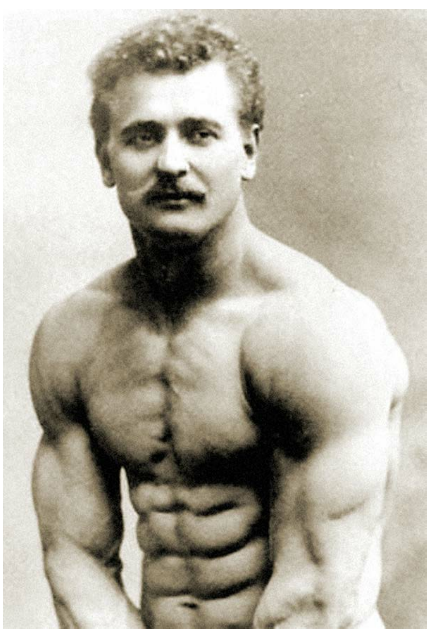
多数维多利亚时代的大力士拥有足够多的睾酮，可以将现代的普通男性嚼碎并吐到垃圾桶里。但是这并不与魔幻般清洁的环境或完美的食物相关

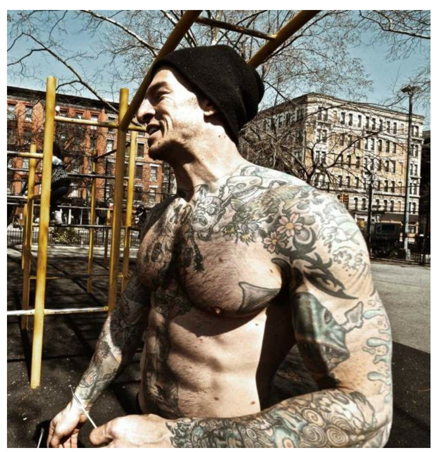
现代健美书籍的作者们反反复复强调工业化的现代加工食品是如何使我们出现致命的营养匮乏情况的，这一点总是让我发笑。这弄得就好像我们的先祖不知怎么地全都拥有极好的膳食一样。我的屁股都要笑掉了！这些作者看起来并不知道，在20世纪之前，虽然工业革命使得食物变得更廉价和更丰富，但人类的首要死因之一是营养不良！大部分人拼命获

得足量的食物以确保他们的大脑、心脏和肺能在第二天继续工作，更别提要使手臂长到18英寸（46厘米）了。在当前的世界，还有很大一部分人这样生活着。在整个人类—也可以说在所有物种—中，我们是最早的能够轻易获得几乎不受限制的营养丰富的食物的一代人。（这也是为何所有人都这么肥胖。我们的来自山洞人的DNA仍然不怎么相信我们变成这样了。）在第一世界的国家中，真正的营养不良是如此罕见，以至于几乎没人听说过。因此，不要扭着双手担忧你是否获得了足够的营养。吃一块牛排，喝点儿可乐，笑一个，然后给我闭嘴！

熄灯！

针对任何产生了"现代男人不用药就无法打造力量与肌肉"的想法的自重训练者，我最后还想让你们看些东西。一张图片抵过千言万语，不是吗？因此，让我们以两张照片作为结束。





左边那张照片中的家伙是不出名的欧根·桑多（Eugen Sandow）。桑多出生于1867年，被许多人认为是世上第一位健美者，并且拥有古往今来不使用类固醇（这一点是可以证明的）的最棒的体格。奥林匹亚先生的奖杯就以他的体形为设计原型。TRT或类固醇的拥护者会尝试并且告诉你现代人不可能拥有桑多这样的体格，归咎于当今无处不在的毒物和污

染。

右边则是现代优秀的自重训练达人丹尼·卡瓦德罗的一张随意拍摄的照片。丹尼在纽约“受污染”的空气之中生活并且训练（通常在户外）。他不仅从未使用类固醇，更没有服用任何营养品。两人的照片放在一起，丹尼并不逊于桑多，对吧？事实上，我认为在胸肌上丹尼更胜一筹！他看起来像睾酮水平低下的人吗？

如果今日的丹尼做得到，你怎么会做不到呢？

额外章节一　仅依靠自重训练，一年增加20磅肌肉

挑战20磅

你的理想状态大概是这样的：将力量等级提升到能够捏碎骨头的危险级别，并动真格地打造一些肌肉。你做到了吗？或者说你仍然带着那一身“低配置”原地打转，无法前进？

你需要做出巨大的改变，而产生巨大改变所需的是巨大的个人挑战目标。在狱中认识的一个有钱人告诉我，与10万美元相比，挣100万美元的目标更容易设定和达成。原因何在？因为目标越大，就越能鼓舞人心，使人释放越多的精神力量，让人真正全力以赴应对挑战。这项原则适用于金钱，也适用于你的身体。巨大、令人振奋且富有挑战性的目标比小得可怜的目标更容易达成。因此，下面是我为你定下的目标：

我希望帮助你在一年之内增加20磅（9千克）肌肉，仅仅依靠自重训练。

现在，倘使你喜爱锻炼，而那个目标无法调动你的积极性，那么你大约已经死了。20磅紧实的肌肉足以令人敬畏，并且将彻底地改造你的身体。你或许在健美网站或杂志上见过一些人探讨在一年之内增加50磅（22.7千克）肌肉这样荒谬的事情—请将它们全部遗忘。那是极为罕见的，就算真正发生，也纯粹是巨量类固醇以及其他化学毒物的成果。那50磅几乎全部是水，而不是水的部分则是停药就会消失的（特别要注意这一点）虚假的人造组织。对我来说，这么做简直是疯了。若想掩耳盗铃般地拥有巨大的块头，在袖子里塞纸巾就够了。（实际上，现代健美

者正在做的事情与此类似。若想找点儿精神刺激，请上网搜索一下“合成类固醇滥用”。）

在身上增加20磅真正的肌肉会让你拥有怎样的体格？想象一块0.25磅（0.1千克）巨大而多汁的汉堡肉饼。请记住，0.25磅是它未加工时的重量，它烹调之后的重量只有原重量的1/3。接下来想象一下，4块这样巨大而未经加工的肉压在一起该有多大一堆，那大概就是1磅肉堆在一起的样子了。想想20块那样的肉块吧（也就是80块未加工的汉堡肉饼）。

这个数量很大，不是吗？若能将那些肉全都贴到自己的躯干、手臂和腿上，你将看起来硕大得多，并且更有威慑力。（请记住，若是扣除骨骼、器官、皮肤以及其他东西，一个普通人体内最多只有约40磅/18千克肌肉。）

那么在力量方面呢？小子，如果你真的希望提升你的原始力量，获得实实在在的肌肉确实是一种好方法。是的，外面有一些娘娘腔但体型硕大的健美者，也有一些能够如同超人般举起重物的小个子家伙。然而，一般来说，肌肉与力量之间有直接的关联。因此，在力量举重者与奥林匹克举重运动员的职业生涯中，他们的体重一路上升：随着力量的增加，他们精瘦的肌肉组织也增加了。此外，你并不准备在愚蠢的器械上做高次数的练习，对吧？你将使用的是实用的终极训练工具—自己的身体。向着这个目标训练的结果是，你将变得如巨兽般强大。

如何真正做到这一点：成功的6项策略

现在，你大约在期待一份训练计划，对吧？

说实话，一整年按照同一份训练计划努力锻炼是非常艰苦的。大多数人会觉得厌倦而无聊，并且放弃。只考虑“计划”是不够的，实践“挑战20磅”是一个大问题—与备战有些相似。动作和训练计划是你的武器和装备，而在战争中，你所使用的策略比武器和装备更重要。首先我们要掌握策略，稍后再探讨动作和训练计划。这里有6项打造巨兽的策略，保证能够让你走在正道上。

1. 关节优先

若是准备进行一整年的艰苦训练，你首先需要让你的关节进行调整和适应。不论你是哪个年龄段的新手，你的任务都是学会正确的动作姿势、

打造基础力量以及调整自己的关节。新手一开始就实施意在最大限度地打造肌肉的困难计划的话，他们只会以遍体鳞伤、倍感沮丧而告终。假如你是新手并且希望在新年计划中有一个美好的开端，那么这一项策略就是专为你准备的。

2. 锻炼基础

不论你相不相信，大量的肌肉并不是通过种类繁多的孤立动作打造的，也与“从每个不同角度”锻炼肌肉的方法无关。这些动作和方法或许能够（也或许不能）为已有大量肌肉的身体锦上添花，但对于真正地增大块头没什么作用。较好的策略是围绕种类不多的升级式复合型动作来规划你的训练计划。我偏好“六艺”：引体向上、自重深蹲、手倒立撑、桥、举腿和俯卧撑。（一些人可能会选择将屈臂撑归入俯卧撑系列中。我自己经常做俯卧撑，但是我不得不说，屈臂撑能够很好地锻炼上半身。）



请注意，围绕“六艺”规划你的训练计划并不表示你被限制在这6种动作之中。“六艺”是6个动作系列，因此，在做引体向上的时候，为了锻炼全部的背部肌肉，你或许真的需要两种垂直引体向上外加一种水平引体向上，这样就有3种动作了，但是它们全都属于“引体向上”的范畴。坚持基础以及升级式地训练就是将所有肌肉锻炼到极致的好方法。

你也能添加其他的自重练习。自然，对于下半身，爆发式跳跃、弹震式动作以及短跑冲刺等都可以与深蹲搭配。（山坡冲刺跑或楼梯冲刺跑在锻炼腿部肌肉方面的功效大得超乎你的想象：许多终极格斗冠军赛的参赛者实际上喜欢在杠铃深蹲中穿插这类练习。）

此外，假使你希望在自己的训练之中增加一些不同的东西（或许是孤立练习，或许是静力练习），当然可以。然而，请保守地将它们视作附属物，而非计划的主心骨。

3. 高低次数混合

为了最大限度地增长肌肉，你需要高次数还是低次数的练习？读了“自重增肌十诫”（尤其是第十诫）的你应当知道二者都是必需的。锻炼上半身时，在一个循环的开始最好只做少数几次极困难的推力动作和拉力动作。若有需要，练习的组数可以比平时多一些。一个实用的方案是，以10~15次的总次数为目标，需要做多少组就做多少组。

不论你做的是何种动作—屈臂撑、引体向上、俯卧撑、水平俯卧撑或倒立撑—对这些主要的推拉动作，请进行低次数的练习，并且持续尝试越来越困难的练习。对于训练计划中的其他推拉动作，你应当以高次数为目标，尝试真正榨干肌肉中的能量。过去，这种训练方法曾经被称为“轻重交替法”。类似的其他方法也是存在的，然而这种轻重结合的方案在很长时间内都有很好的效果。

锻炼腿部时，你同样能够使用这种方案。然而，下半身早已适应了终日带着你四处走动，因此仅通过高次数练习你的腿部肌肉就能得到良好的增长。

4. 分组练习

如我上面所说的，若你在做只能做少数几次（1~5次）的极高难度的动作，为了达到总的次数目标，你可以分成很多组来做。例如，若你一次只能做4个标准引体向上，就可以设定总次数为10次的目标，分别做一组4次和两组3次，或采用其他你能做到的不论什么样的分组方式。

如果你在努力地增长肌肉，1~2组更高次数（8~20次）的练习就能满足你的要求。（通过改变抓握方式、形式、动作幅度、速度或姿势多做的动作不算新的一组，宝贝！）这比乱来要好得多。自然，对于腿部练

习，你可以增加比这更多的组数。然而，你永远应当更关注练习的质量而不是数量。

5. 不卖力就别做

假使你希望在这一年改造自己，就要在训练时卖力。多卖力呢？要卖力到足以进步—增长肌肉的精髓就在于此。“进步”并不意味着“能做过于困难的动作”，而是找到一个你应付得来但有些吃力的动作，并持续改善姿势，不时地多做一次或在技术上有细微的进步。一年下来，它们将积累成巨大的改变。

对于大多数练习，我通常并不热衷于训练到力竭的程度。但事实是，你越狠地逼迫自己，你的身体就能越好地适应以应对即将到来的艰苦训练。8次优于6次，14次优于10次。若你一怒之下扬言要在短时间内增长大量肌肉，那么与常规的力量训练相比，你需要更狠地逼迫自己。

6. 远离外部重量

对你们之中精通现代健美“文化”的那些人来说，“远离外部重量”听起来完全是胡扯，甚至是一种亵渎健美运动的言论。你需要卧推，需要杠铃深蹲，否则不能增长块头？当然不是。不然，体操运动员就不是这个星球上肌肉最发达的自然的训练者了。

在现实世界中，使用外部重量会让训练变得过于容易，因此大多数在健身房中受训的人从来不会发生什么改变。任何虚弱的胖子都能做卧推或器械卷腹，但是严格的屈臂撑、单腿深蹲、水平悬吊或单臂俯卧撑呢？这些只有真正的训练者才能做到。

自重训练还能让你保持诚实。增加20磅（9千克）脂肪，去做一些硬拉并说服自己那些“全是肌肉”，这些是很容易的。然而，只要你挣扎着增加引体向上的次数，很快就会知道真实与谎言的差别了。

训练计划呢，亲爱的保罗？

是的，上面说的是策略。那么，训练计划呢？

好吧，我不能为你提供一份训练计划，因为它一直都在变。（肯定地说，随着你的力量与肌肉的增长，你的练习必须改变。）能应用这些策

略的训练计划有很多，你可以在《囚徒健身》及本书中找到它们。

如同我说过的那样，你的训练计划应当围绕6项基本内容（由“六艺”提炼而来）进行构建。这6项内容包括引体向上变式、自重深蹲和腿部练习、桥、倒立练习、举腿和中部练习以及引体向上。关键在于卖力地进行这6个系列的练习。“卖力”训练看起来是怎么样的呢？这里列举了一份中级计划，它只包含两回训练，一个循环中有一天休息时间。假如你没有这么强壮，可以用其他动作替换那些动作，但是基调不变。

练习一：引体向上、深蹲、桥

引体向上

人人都爱引体向上！用两组（每组5次）的标准双臂引体向上以及一些悬吊拉伸作为热身，意在使全身放松。此后，做弓手引体向上—这应该是一个你觉得极难的动作。今天，你要累计做10次，不论要分为多少组。你从自己较弱的一侧开始成功地做了4次，然后用较强的一侧同样做了4次，再每侧做3次；之后，两侧各做一组2次，又各做一组1次，合起来每侧做了10次（4+3+2+1=10）。虽然这样训练还不到力竭的程度，但已经足够艰难而刺激了。下回训练时，你要做11次，我的冠军！

然而，训练还没有到此结束。肩部旋转放松之后，你回到单杠下，以标准的双臂引体向上作为终结。你的背阔肌和肱二头肌这时已经精疲力竭了，以至于做不了标准和幅度完整的动作，因此你只下降3/4就将自己拉了起来。做完一组9次后，你再也不可能做任何垂直练习了—你的背阔肌已经熟透了。

你的上背部和斜方肌还能做更多的练习，对吧？因此，回到所有人的最爱—水平引体向上吧。将自己置于低矮的单杠之下，上拉，直到胸部与之接触。逼迫你的肩胛肌肉直到几乎疼痛地收缩，甚至你在做第一次时就是如此。认真做了一组8次后，又做了一组7次。此时，你的上背部肌肉已经充血和燃烧了。



成就解锁：撕裂的上背部

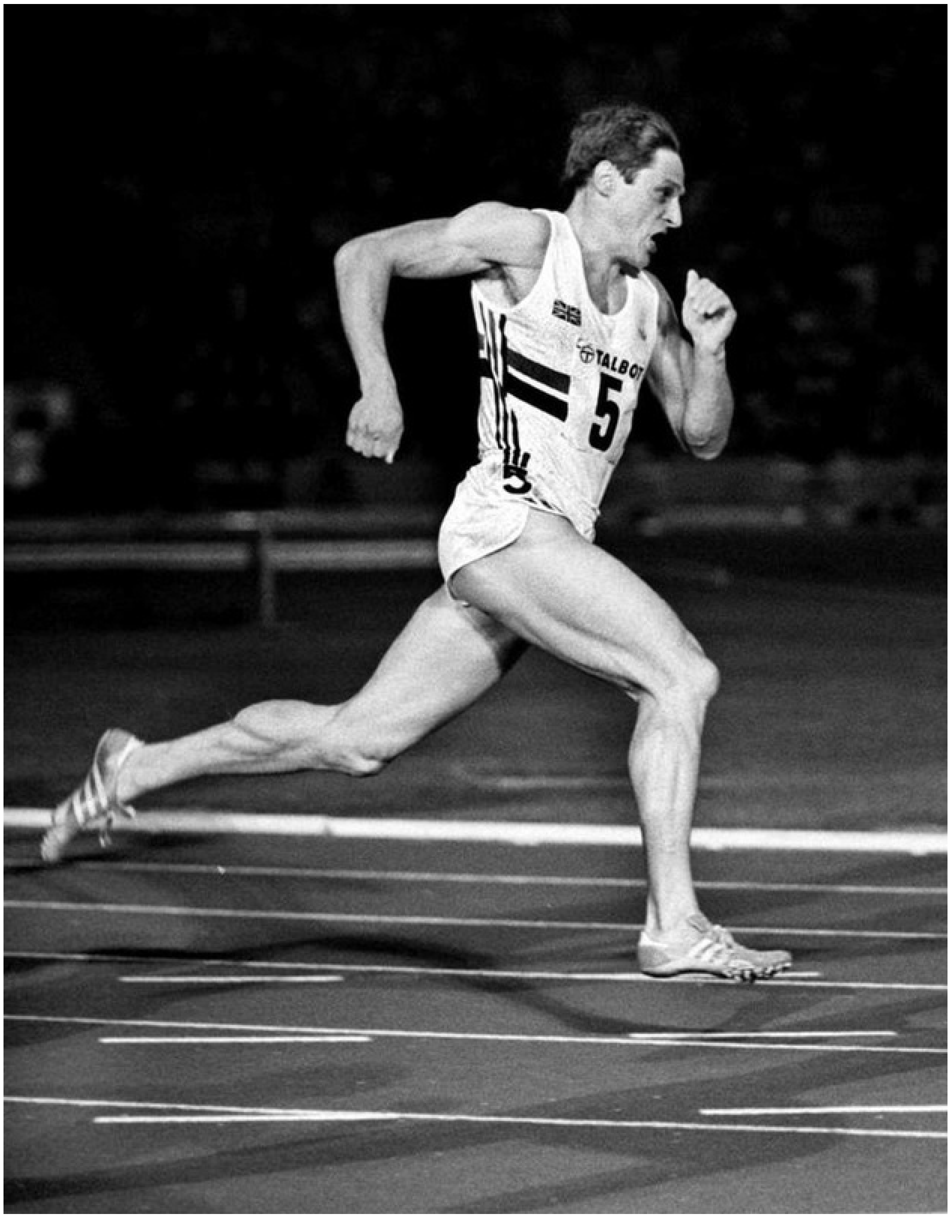
至此，上背部已经得到了极好的锻炼—从前到后，从左到右。然而，你是一个斯巴达勇士，希望在最后为自己的抓握力再来一发—那就做抓握悬吊吧。为了锻炼整只手，你将两条毛巾挂到单杠上，使得原本困难的动作变得更难。你的前臂已经被折磨得差不多了，因此你每次悬吊都支撑不了几秒。做完3组后，你的双手在抽搐，前臂热到你想将它们泡到冰水里去。很好，你做了一些正确的事！谢天谢地，你的双臂终于能休息一下了。接下来是腿部练习。

深蹲

用原地跑和折刀深蹲热身后，为了获得粗壮的双腿，是时候尝试完美的神经导火索—爆发式跳跃了。遵照我之后出版的《囚徒爆发力》中列出的规则和进度，做3组热身练习。然后，就到了深蹲的时候了。

按照你的目标次数做出完美的单腿深蹲对你来说有些困难，因此你先做

辅助深蹲—以门框来协助自己将身体拉起来。然而，你严于律己，每个动作都做得缓慢而标准，不利用惯性，并尽可能少地利用助力。每条腿各做10次标准的深蹲，做3组，让股四头肌感觉它们像被手术摘除且浸泡在电池酸之中，之后重新缝合归位一样。



拥有极好的双腿且从未接触过外部重量的短跑冠军有许多，艾伦·韦尔斯（Allan Wells）只是其一：他坚持爆发式自重训练。而据他的同龄人说，80多岁的他发力时，股四头肌看起来依然“如同地图上的路线一般”

然而，为了获得更好的运动能力，你需要做更多的深蹲。（不要担心，那些巨大的腿部肌肉吃得消。）因此，你开始做幅度完整、严谨且完美

的双腿深蹲，两组各做50次，让双腿难以置信地充血且疲倦。然而，这还没完—你得出门进行冲刺跑。（我赌你无论如何都能找到一段适合跑步的路。）将目标设为100米并且达成。起初，你会感觉自己在穿过果冻墙，然而你咬紧牙关，并且不知怎么地就适应了。跑5轮，每轮之间各有一分钟休息时间，直到让双腿筋疲力尽，无法站立。你见过短跑运动员的双腿吧，孩子？

桥

回到室内，即使渴盼瘫倒在沙发上，你仍然有另一个要做的练习—桥。这时你的全身都已得到充分的热身，因此你可以直接开始顶桥。15次看起来有些容易，因此你拉伸一下，改做蜥蜴桥，即单臂单腿的桥。这，只属于冠军。你颤抖、哆嗦，但是每侧成功地做了4次。感觉不太够，你又回到常规的顶桥，做了一组12次：每次做3秒，在最高处紧绷并停顿。为了锻炼大腿后侧的肌肉，你又做了两组直桥，分别是25次和18次，从而让你的腘绳肌（和肱三头肌）如同着火了一样。

到现在，一天的训练才算结束。但是，你的脑海深处依然存在疑问：你如此努力地锻炼双腿，进行了跳跃、深蹲和跑步，以至于在做桥的时候你无法让脊柱肌肉得到应有的锻炼，因为你的腿已经力竭了。自然，你让它们获得了良好的锻炼，但是“良好”还不足以打造20磅（9千克）肌肉，对吧？因此，你又来到单杠前，跳起并进入俯卧悬吊姿势。能在这个姿势下将身体拉上拉下当然比较理想，但是你的身体已经被蹂躏得差不多了，光是保持悬吊姿势就已经很不错了。笔直地悬吊3秒后，你感觉你的脊柱肌肉粗大得就像蟒蛇一样；悬吊5秒后，你身体发抖；悬吊8秒后，你从杠上掉了下来。你为自己制订的目标是总共30秒的俯卧悬吊，而你总共分成了7组才累计着完成了。最后，你全身是汗且没有一丝力气，而脊柱肌肉已经受到了充分的折磨。

你还要做更多的腿部练习和背部练习，比如深蹲、硬拉、腿弯举或使用拉力带的动作吗？不！并不是因为你不想，而是因为你不能。你的肌肉已经锻炼到极限了！

一些蠢货说自重训练无法打造肌肉—请无视他们。若你能够像这样每周训练一两回，坚持一年，你就能改造自己。这些练习甚至能让铅笔长出肌肉！吃块牛排，好好睡一觉，这是你应得的。

练习二：倒立撑、举腿、俯卧撑

距离上一回训练已经48小时了，其中有十几个小时的睡眠和几顿高质量的正餐，然而你的双腿仍然有些僵硬。是时候用“练习二”再次训练了！上一次，我们做了引体向上、深蹲和桥，这次是倒立撑、举腿以及俯卧撑。它们几乎全是上半身练习，你的双腿应当不会得到太多锻炼。

倒立撑

锻炼肩部之前进行妥当的热身总是不错的。因此，你开始旋转手臂、主动拉伸以及做几次靠墙倒立。这些动作让肩部获得了一些血液。是时候做倒立撑了：第一组严谨地做了6次，不算太糟；经过两分钟休息，你又做了5次。或许你本来能够做6次，然而你的脑袋就悬在地面上，把自己逼得太狠不是什么明智的做法，对吧？你还想做得更多，因此增加练习的组数，而不是一次性做完—你又做了一组3次，而最后一组只完美地做了一次。你这一天的倒立撑练习就完成了（6+5+3+1=15）。在最后那一次中，你将双臂锁死，支撑了大约12秒—感觉如同永恒。做完之后，你并没有真正地瘫在地上，不过也差不多了。



是的，就连阿诺德·施瓦辛格也一次次地练习倒立撑，传奇的弗兰克·赞恩（Frank Zane）则在一旁监督

四处走动时甩动腕关节和手臂，你能够感觉三角肌和肱三头肌受到了深度刺激。这么发力之后，你的肩部和手臂肌肉怎么可能不增长呢？你的整个上半身都经历了一次锻炼！

举腿

你需要伸展那些受压迫的躯干肌肉和肩部肌肉，所以稍事休息和饮水后，你走向单杠。

你早已热身完毕，因此在两组轻度而伸展的悬垂屈膝后，该动真格的了—做标准的悬吊举腿。双腿笔直，不依靠任何惯性，你爆发式地做了一组18次。做下一组时，你只标准地做了6次，之后不得不开始摇晃并且作弊。然而无论如何，你最终还是挣扎着做了11次。完成两组后，你的腹肌、腰部和髋部就像被烤过了似的。

你从杠上下来，走向房间的另一侧，让自己的双手获得一点儿休息，之后回来进行悬垂屈膝。在做完举腿后，这些动作看起来应当不难，然而你的腹肌已经疲惫了，因此你只能非常艰难而杂乱无章地做出一组21次。你的力量耗尽了，因此你仰卧在地上—不是为了休息，而是准备做平卧举腿。喘着气严谨地做完一组12次后，你快完工了。腹肌中几乎没有力气存留了，但你马上将双脚勾在沙发底下，开始快速地仰卧起坐。只做了10次，你的腹肌就快死了；做到15次后，你把“高速”抛到了九霄云外；而在两组练习之间，你在地上疯狂地喘息。你的目标是30次，但23次已是你今天绝对的极限了—退缩的不是你，而是你的腹部肌肉。怎么知道自己不行了呢？你根本不能保持站立一分钟，因为你的腹肌不允许。因此，你躺下来，狠狠地呼吸，直到能够面对下一个练习。



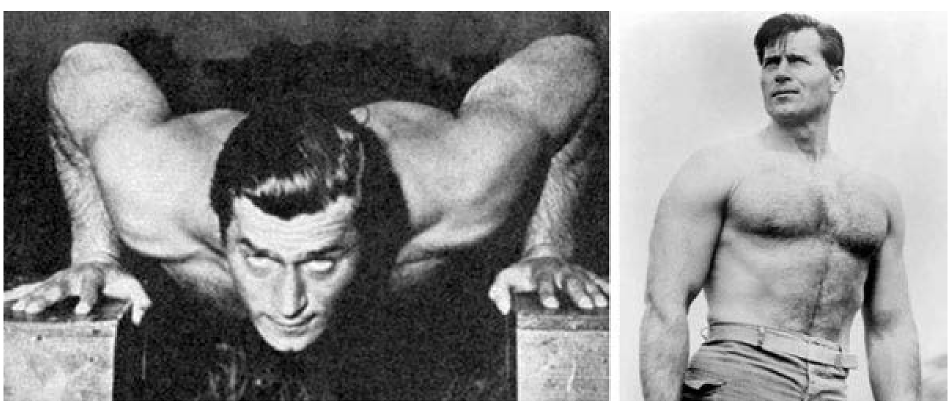
自重训练打造了阿尔的6块腹肌。要想获得这样精瘦和钢铁般的腹部，必要前提是无器械、无药品以及无营养品

俯卧撑

休息几分钟后，腹部的疼痛缓解了，你稍稍伸展，使紧绷的腹肌之中的

血液得以流通，从而排走废物。之后，回到你的真爱—地面。先做两组简单的俯卧撑作为热身，之后正式开始。让我们用窄距俯卧撑锻炼手臂和肩部—严谨而慢速地做一组12次，让做推力动作的肌肉发热，尤其是让肱三头肌如气球般膨胀。下面，让我们再来一遍！或者尽力尝试—你只能痛苦难耐但严谨地做10次。即使再尝试，你也做不出更多的窄距俯卧撑了。因此，你将双手分开数厘米，而这一改变让你又做了3次俯卧撑；之后，双手继续分开几厘米，就又做了2次。至此，你的上半身在疼痛之中尖叫，而你气喘吁吁。但是，你是一名战士，所以一切还没有结束。你开始做标准俯卧撑，并咬紧牙关做了5次（这个数量还算过得去），只不过身体有些扭曲。最后一组你坚持做了20次，但是动作极不到位。出于理智，你深呼吸了10秒，晃动了手臂和肩部。还没完，你又回到俯卧撑姿势，做了一些幅度不完整的俯卧撑：9个“半俯卧撑”，6个“四分之一俯卧撑”，最后是大约12个“微幅俯卧撑”—纯粹是上下摇晃，榨干肌肉的最后一点儿汁水。就算地面是500磅（227千克）的杠铃，推起来也没这么难！

至此，肱三头肌和肩部肌肉已经被打成碎片了。然而休息3分钟后，胸肌还能剩余一点儿能量。你将两张椅子稍稍分开放置，双掌置于座椅上做深度俯卧撑，并且将双脚放在与髋等高的箱子上，让练习更困难。做10次后，你的胸部肌肉已经极为痛苦了。但你又做出了第11次。不过，你没有掉到地面，而只是将双脚放回地面，改变力臂并继续做俯卧撑。你只成功地做了4次，你的胸肌一直在向你哭叫。你就像被烤了一样。



20世纪五六十年代，演员克林特·沃克（Clint Walker）拥有全好莱坞最棒的胸肌。深度俯卧撑并不是闹着玩的，对吧

休息5分钟之后，你才有力气去淋浴。后面还有一回毁灭性的训练，但是请乐观一些。在回到“练习一”并狠狠地逼自己之前，你拥有48小时的休息时间。

理解了吗？

先生们，只有这样训练才能打造真正的肌肉。这不容易，也确实不好玩。然而，若能够这样训练一年，你将获得梦寐以求的体格。在此，我只是试图让你尝尝这种艰难而专注的训练的味道，让你知道这样训练将使你的肌肉快速增长。

还有一个重点是，从力量和能力的客观现实出发，你应当总是在调整所练习的动作。对大多数人来说，这种程度的训练过于艰难，而对一些强者来说，这样的训练则显得过于容易。随着你变得越来越强，你所练习的动作也将很快改变：练习这些动作的训练者会很快“完胜”它们，并在这一年中进展到能够做越来越难的动作。（如何“进展到能够做越来越难的动作”？做到了计划的练习次数后，再找一些能够提高一点儿难度的方法。你懂的，对吧？）

只管练吧！

假如你真的打算接受这项挑战，在短短的12个月之内从次品变成巨兽，那么这里还有最后一条建议—保密。现代有一种说法是，你应当将自己的目标公之于众。但是我可不相信这种鬼话。秘密与“只有自己知道”自有其魔力。当今，身材不走形的人如此之少，其原因之一就在于社会媒体—他们在讨论目标上耗尽了精神力量，对于实现目标则无能为力。

不要向我承诺你会去做，请向你自己承诺。假使你真的要这么做，请称一下体重，拍一张尽显身材的照片，并在一年之后回来，向我展示你变得多壮硕。

我看好你哟，孩子。

额外章节二　十二项替代性自重练习

十二金刚

与大多数被问及训练问题的人不同，我不是那种自命不凡的私人教练，做不到对健身房了若指掌。事实上，你若带我去一家现代的健身房转一圈，我很可能不知道里面的那些器械到底是做什么用的。我的大多数硬

派练习都是在监狱的单间之中进行的。

我有将近20年的成年时光在监狱之中度过—先是州监狱，最后是联邦监狱。我要告诉你两件事。首先，我再也不是一个小孩子了；其次，此生我做了一些极为愚蠢的事情。我当然不会以此为荣，而且若非早年涉毒，它们也完全不会发生。但是它们确实客观存在。至少，在铁窗内我学到了许多上档次的自重训练知识，并且我希望能够与你分享。

与许多热爱锻炼的家伙类似，我卷入了关于训练方法的沉重讨论。其中一次讨论使我终生难忘。大约七八年前，我与一位来自波士顿的极其壮硕的举重者对话。他告诉我现代健身房中的那些新器械是多么无用。“现代举重者应当回归老派，”他继续说，“少即是多。摆脱瑞士球、电子举重设备和其他所有的垃圾，你将能专注于真正的重点。”对于这个哥们儿所说的大部分内容，我表示赞同。

他也不喜欢现代的训练方法，并且毫无顾虑地明言。“人们总是热衷于每一种转瞬即逝的流行方法，”他说道，“老派的大力士不会这样。他们并不在高次数、高组数或极为高阶的周期性日常训练上左顾右盼，而仅仅是举起沉重的铁块。真正的力量出于基础训练。少即是多！”

“少即是多”是他训练哲学的一个主题。通常看来它还挺不错，但我向这个家伙发起了挑战。

“在力量训练方面，你是否仍然真的信奉‘少即是多’？”我问。

“当然！”他点头，信心十足。

“那么，如果在训练之中少真的是多，你为何不丢开杠铃和哑铃呢？”我继续发问。

他有些不知所措，最终迷茫了。

我并不是在和这个家伙开玩笑。然而，他说的有点儿道理；若真的想改进自己的训练方法，那么在大多数情况下，你应当回归基础。有时候，回归基础甚至意味着将你如此深爱的神圣的杠铃和哑铃抛诸脑后，并且回到真正的老派训练方法之中—使用自重训练的相关技艺。那是在杠铃、训练器械或类固醇出现的数个世纪之前训练者所使用的方法。

同样，我说的也不是高次数的卷腹或跳跃练习。我指的是囚徒们为了获得顶级的体格，现在仍在做的那些练习。那是粗暴而如同惩罚的自重训练，能够快速增加力量和肌肉，改善协调能力，增厚肌腱和韧带，并且让人集中精神于产生意志力上。换句话说，对大多数现代的健美者来说，这种训练会要了他们的命。

用以替代自由重量与器械的自重训练

你们这些使用自由重量和器械的高手们，先别急，本文的重点并不在于试图让你丢弃所有的自由重量。即使深爱着那些巨大的铁块，你也有1000个理由希望用自重训练技艺来替代一种自由重量或器械练习。好吧，或许没有1000个。已经有很多人告诉我，我太夸张了。不管如何，的确有一些潜在原因值得我们思考。

或许在你的日常训练之中，一种使用铁块的练习正在伤害你的肩部、背部、肘部、腕部或膝部？在钢铁与血肉的长期战争之中，钢铁永远是胜利的一方。为了治愈那些战争中产生的伤口，请试着将造成伤害的练习换成一种自重练习。

你是否希望在训练中掌握一些技能？大多数移动铁块的运动（尤其是健美者所用的）实在是技术含量太低了。大多数时候，与纯粹地举起铁块相比，全身运动更需要平衡能力和协调能力。（请将坐姿器械推举与倒立撑进行对比。）

你在坚持减肥？随着体重的下降，那些高负重的深蹲和卧推会让人的骨骼感到压力，而你的动力可能会减退。然而，自重训练（俯卧撑和引体向上之类的练习）则会在你变轻后显得更容易。为什么不将它们纳入你的训练计划以让自己心情愉快呢？

或许你只是纯粹对举起铁块感到厌倦，并希望在日常训练中增加一些不同的东西。自重训练将满足你的要求，兄弟。改变是生活的调味品。

希望增加一些新鲜而高质量的肌肉？请看男性体操运动员的手臂。这些家伙仅仅进行自重训练。我说得够多了吧。

或许你只是想在胸部训练日当天避开健身房或其他什么东西。大多数自重训练能够不使用（或最少地使用）器械。

了解了吗？有许多好理由使你有可能放弃只锻炼某一个身体部位的重量训练，改为关注老派的自重训练。本文不能为你每一个身体部位提供完整的自重训练方案，所以我们只列举最关键的那些。我将为你提供一些在健身房使用自由重量或器械的标准练习，并且为它们之中的每一项提供合适的替代性自重练习。在短短一个月甚至两周时间内，你的任务是

选择下述替代性自重练习中的一种，并将其融入你的训练之中。这不会杀了你。

下面，我列出了12种重量练习，并且为每一种练习提供了一种替代性自重练习。为何是12个呢？为什么不呢？我素来喜欢战争电影《十二金刚》。你在进行那些自重训练时，应当认为自己是战场上对抗羸弱的新兵。战斗吧！

1. 用行走俯卧撑替代卧推

当今的许多健美者喜欢从不同的角度调整卧推姿势，做数组练习以锻炼胸肌和前三角肌的全部肌肉纤维。一些家伙喜欢从仰卧卧推开始，之后加入轻微倾斜的卧推，然后逐渐提高倾斜度，最后甚至差不多要站起来。健美界这个常见的习惯大约是从阿诺德·施瓦辛格那里学来的。

事实上，若想锻炼整个胸部和肩部前侧，你并不需要可调节倾斜度的卧推凳，甚至不需要太高的次数。请试着用行走俯卧撑替代卧推。

保持标准俯卧撑姿势，身体与髋部成一条直线，双腿并拢，手臂伸直。现在做一次俯卧撑——一路下降，直到胸部与地面有一拳的距离。之后上升。到这里，很好。接下来就是行走俯卧撑的独特之处了。用1秒时间使右臂承担全身的重量，左手向前放大约6英寸（15厘米），再做一次俯卧撑。你将注意到新角度会给你带来一些不同的感觉——你正以全新的方式锻炼你的身体。现在，重量集中于左手，将你的右手移到左手前方6英寸处并做一次俯卧撑，在此过程中使两手的距离保持与肩部同宽。重复到筋疲力尽。

你的双脚会在身后移动，但这只是做这类全身性练习的乐趣之一。若空间有限，你甚至可以前后“行走”着做你的俯卧撑。

因为手臂位置的变化，你被迫从不常见的角度做推力动作，并且让胸部与三角肌受到与做标准俯卧撑时略微不同的刺激。额外的小福利是，行走俯卧撑同样施压于核心区、手腕、髋部前侧以及双腿，这是卧推做不到的。请缓慢、幅度完整且标准地做两组令人痛苦的练习组。

对于本练习，请重复奇数次。（还记得一开始那个唯一的标准俯卧撑吗？）除了这个要求外，次数由你定。请确保自己练习到累瘫为止。

2. 用水平引体向上替代俯身划船

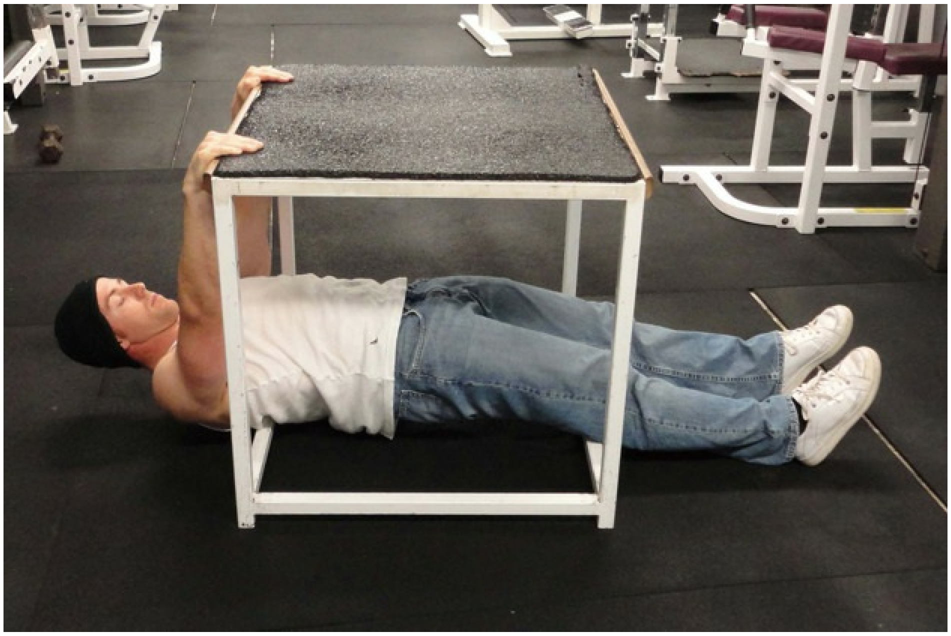
不管你多喜爱器械下拉，为了充分开发上背部肌肉的潜力，你必须在水平引体向上中投入大量的精力—向后拉你的手臂而不是向下拉。对大多数去健身房的人来说，这表示进行几组高负荷的杠铃划船。

我并不热衷于杠铃划船。它当然能够练出肌肉，但是拉着沉重杠铃的同时俯身并试着保持姿势，这样会对下背部造成伤害，这就是在坐等事故发生。幸运的是，有一种厉害的自重训练变式—水平引体向上可以替代它。选择与你的腹部等高的单杠或牢固的悬空物体，仰卧在下面。双手与肩同宽进行抓握，在向上拉动胸部时保持身体笔直。听起来很简单吧？其实不然！

关于这个伟大的练习，我在《囚徒健身》之中进行了详细的描述，因此在这里我不会讲太多关于动作的内容。它的基本原理是，身体越是垂直（双手越高），难度就越低。然而，以桌子那样低的高度进行水平引体向上，难度就太高了。但是掌握之后，你就可以拥有铁钳般的抓握力！

如同我的许多学员发现的那样，做2~3组中高次数的水平引体向上简直就是谋杀。毫不夸张地说，它能将上背部的力量和肌肉增长逼到一个新层次，更不用提它为手臂带来的好处了。一些家伙仅通过艰难的水平引体向上就使他们的上臂变粗了至少1英寸（2.5厘米）。此外，因为身体笔直而且几乎没有重量压迫你的脊柱，这个练习能够在不伤害下背部的情况下提高你的运动能力。若你的背部遭受了太多杠铃划船造成的伤害，那么通过这个练习，你甚至能够使背部增长肌肉。

自重训练是神物，请善用它。



3. 用倒立替代颈后推举

读过我作品的人应当非常清楚我对颈后推举的看法。做颈后推举的时候，手肘被迫朝外，上肢带肌并不适合发力。这个姿势将过于折磨人的压力置于那些可怜的肩袖之上，在这种情况下再加入大量铁块，最终将导致肩部受伤。

哪一项伟大的自重练习能够用于打造肩部的肌肉与能力呢？试试倒立吧。我知道这听起来有些过气，但它是有效的。用双手支撑，倒立着四处行走不仅能够有效地锻炼肩部，也是极其安全的，因为肩袖所处的状态是自然的。

许多旧时代的举重者将倒立作为他们日常训练的一部分，因为它能锻炼推举力、协调能力以及手掌和手指的力量。掌握倒立之后，你大概希望进展到更高端的倒立练习，比如窄距倒立撑和偏重倒立撑等等。那些技艺在《囚徒健身》中都有描述。



4. 用蹲姿提踵替代器械提踵

去健身房时，小腿练习大约是最被你忽视的。小腿练习并不性感，同样也并不有趣。通常，它是痛苦的，而且没有良好的“快速增长肌肉”模式。

小腿肌肉终日承担着你全身的重量，因此它们紧致而有力。这也表示，在健身房努力锻炼小腿时，你可能需要在站姿提踵器械上用到巨大的重量。许多顶尖的家伙在这个练习上使用的重量超过1000磅（454千克）。不幸的是，为了锻炼到小腿，这些重量必须垂直地压迫肩部、脊柱、髋部和膝部。这不仅造成疼痛，更可能造成伤害。难怪小腿练习并不受欢迎。

若这些负重小腿训练即将压垮你，那么我将为你推荐一种神秘的自重练习—蹲下，而不是站着锻炼你的小腿。抓住你面前的物体以保持稳定，足间距适度小一些，然后蹲下，并使足跟落在地面上。接下来，踮起足跟抬高自己。不要向前摇晃，也不要用双手将自己拉起来。试着纯粹地使用足部力量。

你将注意到，这比常规的提踵更困难。为什么？原因与生理学有关。小腿的大肌肉（腓肠肌）穿过踝关节与膝关节，而小肌肉（比目鱼肌）只穿过踝关节。这意味着膝关节大幅度弯曲时，小腿大肌肉停止发力，而小肌肉（脚踝力量与稳定性的关键所在）被迫承担所有工作。这个解释简单明了吧？

我知道你在想些什么。“我应当如何在这个练习上增高难度呢，保罗？”很简单。下面是我的一些想法。当你能够做出3组（每组30次）标准的蹲姿提踵时，你可以通过在台阶上练习来让足跟更加向下伸展，从而增高练习的难度。这还太容易？那就试着在平地上练习，但是只使用一条腿。（对一些不熟悉举腿或单腿深蹲的人来说，使另一条腿保持离地本身就是一项巨大的考验！）明白了吧？总有办法让自重练习变难。一般来说，负重提踵能够锻炼巨大而显眼的小腿肌肉，而这正是健美者所需的。然而，蹲姿提踵能够直接练出脚踝与双足上实用的肌肉和肌腱。所有运动的压力都通过双足与脚踝，而且除非这些部位很强壮，否则一个人不可能强壮。假如你能够做出3组（每组30次）标准的（没有摇晃或助力！）单腿蹲姿提踵，那么你的脚踝和双足将如同超人的一般强大。

还在等什么，马上试试！

5. 用悬吊抓握替代腕弯举

大多数健美者和健身房教练完全不知道高效锻炼手与前臂的练习是什么。那些至少为前臂训练付出了一些努力的人通常将训练减少到不多的几组腕弯举和反握腕弯举。这种练习效果微小并且会磨损手腕，而且对增长真正的前臂力量与肌肉贡献极小。

忘掉这些胡闹的做法吧。若真的希望锻炼出强大的手与前臂，你必须以它们天生的工作方式来进行训练。人类的双手主要是用来抓握的—为了在树木之间移动时支撑自己的体重。看看我们的同类猿猴，你就会理解我的意思了。承蒙天恩，我们不再像人猿泰山那样晃荡于丛林之中，但道理是一样的。为了锻炼你的双手，请跳起并握住头上那根单杠！

悬吊抓握有很多升级式练习，我已在《囚徒健身2》中列出了一系列动作。假如你想如同监狱中的那些人那样锻炼你的抓握力，请专注于这种需要计时的练习。试着在每回训练时增加悬吊时间。如果双臂悬吊对你来说已是小菜一碟，请前进到单臂练习。

请确保将悬吊练习安排在日常训练的收尾阶段。若在引体向上或悬垂举腿之前进行悬吊练习，那么你的手部在做后面的练习时会极为受罪。我可不希望你跌落下来屁股着地，小子。

6. 用攀绳替代弯举

我懂，我懂，怎么可能有哪个家伙要用自重练习替代弯举呢？我们全部热爱弯举，对吧？

请想一想深受人们喜爱的肱二头肌的解剖构造。肱二头肌穿过两个关节—肩关节和肘关节。这表示为了刺激你的肱二头肌有最大化地发展，你需要在锻炼上臂的同时锻炼它们。弯举做不到这一点，但是攀绳可以。

回溯到古时候，人们认为攀绳是打造巨大力量的终极方法之一。人们发明了许多打造全身力量的系统方法，所用的仅仅是一条绳索。令人伤心的是，这些方法大多已经失传。然而，直到20世纪，攀绳仍然被认作一种主要的全臂练习。在19世纪初，拥有世上最大手臂的人是一位名叫威廉·班克的苏格兰人。他之所以拥有那么巨大的手臂，所依靠的不是类固醇或弯举，而是攀绳。他极为信赖这个练习，即使那年头没有类固醇，他的手臂仍然极为粗壮。

攀绳是一门艺术。对它产生兴趣后，你将发现许多不增加重量就能提高难度的升级方法。当你在双腿的协助下能够在一条20英尺（6米）长的粗绳索上爬10个来回，请试着手足并用向上爬并且只依靠手臂下降。做到这一步以后，请开始仅仅用手臂向上爬和下降—这玩意儿做起来比听起来更难。



班克最爱的变式是倾斜45°的攀爬。这种攀爬（向上爬和下降各2分钟）不仅赋予他自然和巨大的肱二头肌，还赋予他强大到能够扯断钢链的抓握力！想从腕弯举中获得这种能力？你自求多福吧。

7. 用单臂屈臂撑替代仰卧臂屈伸

20世纪80年代的健身房里，仰卧臂屈伸通常被称为“手肘破坏者”，这是有原因的。它刺激肌肉，但是不能适当地增强肘部这个铰链关节。

请接受我的建议—忘掉它。作为替代，请你尝试一种能全面打造肱三头肌与能力的练习—单臂屈臂撑。它同时能够增强极为重要的腕部、前臂和肘部的肌腱。一手握住单杠、栏杆或牢固的桌子边缘，身体前倾，使那只手臂支撑部分体重。接着，流畅并且有控制地屈曲手臂并且回推。练习的难度取决于身体的角度，难度高低从“容易”到“连太空飞鼠都做不到”不等。

单臂屈臂撑极富技巧性，需要平衡能力、控制能力和智慧。然而，掌握了这种伟大而古老的替代练习之后，你可以通过改变站姿来改变练习的困难程度，并且不论在哪里都能锻炼出精英级的肱三头肌。热身，之后每侧练习2~3组（每组8~10次）。你应当时刻注意保持紧张并最大限度地控制身体，而不要只是“做到力竭”。

8. 用直桥替代腿弯举

好了，让我们来探讨腘绳肌吧。大部分腘绳肌贯穿膝关节和髋关节，这表示你有两种训练它的方法：腿弯举（膝关节屈曲）或者硬拉（髋关节屈曲）。在日常训练中，若想寻找腿弯举的替代练习，那么硬拉（尤其是直腿硬拉）是可以选择的。

然而，请耐心一些，朋友。使用自重练习如何？硬拉是不错，但就像杠铃划船那样，它需要你在负重下弯曲身体，这使你的脊柱在椎间盘打开的情况下受到压迫。要想通过弯曲髋关节锻炼腘绳肌并且不将脊柱置于危险之中，只有一种方法可以做到；你将不得不学着喜爱自重训练中的桥系列。

自然，我知道许多家伙认为桥是为摔跤者或瑜伽练习者准备的。然而，桥是一种惊人的练习，能够锻炼腘绳肌、打造健康的脊柱并且改善全身力量和柔韧性。对不练习桥的健美者与力量训练者来说，他们的训练军火库中会错失一件极为强大的武器。

直桥是桥系列之中锻炼腘绳肌极好的动作。做直桥时，请保持身体笔直坐在地面上，将腿向前伸。双手放在身体两侧及髋部后方数厘米处。从

这个姿势开始流畅且缓慢地抬高你的髋部，使之离开地面，直到你的体重落在手掌与足跟上。身体笔直地维持一秒时间，之后流畅地下降到起始姿势。

向着3组（每组25次）的目标努力。同之前提到的练习一样，你要适当而缓慢地提高练习强度。你需要的是在训练时将力量储存起来，而不是提前耗光。假如练习对你来说变得过于容易，请试着用单腿进行同样次数的练习。这样还是太容易并且你的全身都已强大的话，那就试着单臂单腿做这个动作—体验那份疼痛吧！

附带说一句，直桥打造的不仅是强大而健康的腘绳肌，还有肱三头肌。尝试一下高次数练习的话，你就会知道我说的意思了。将这项美好的练习进行2个月，你的上臂后侧就将出现一个马蹄坑。这是免费的礼物，仅仅因为我喜欢你。

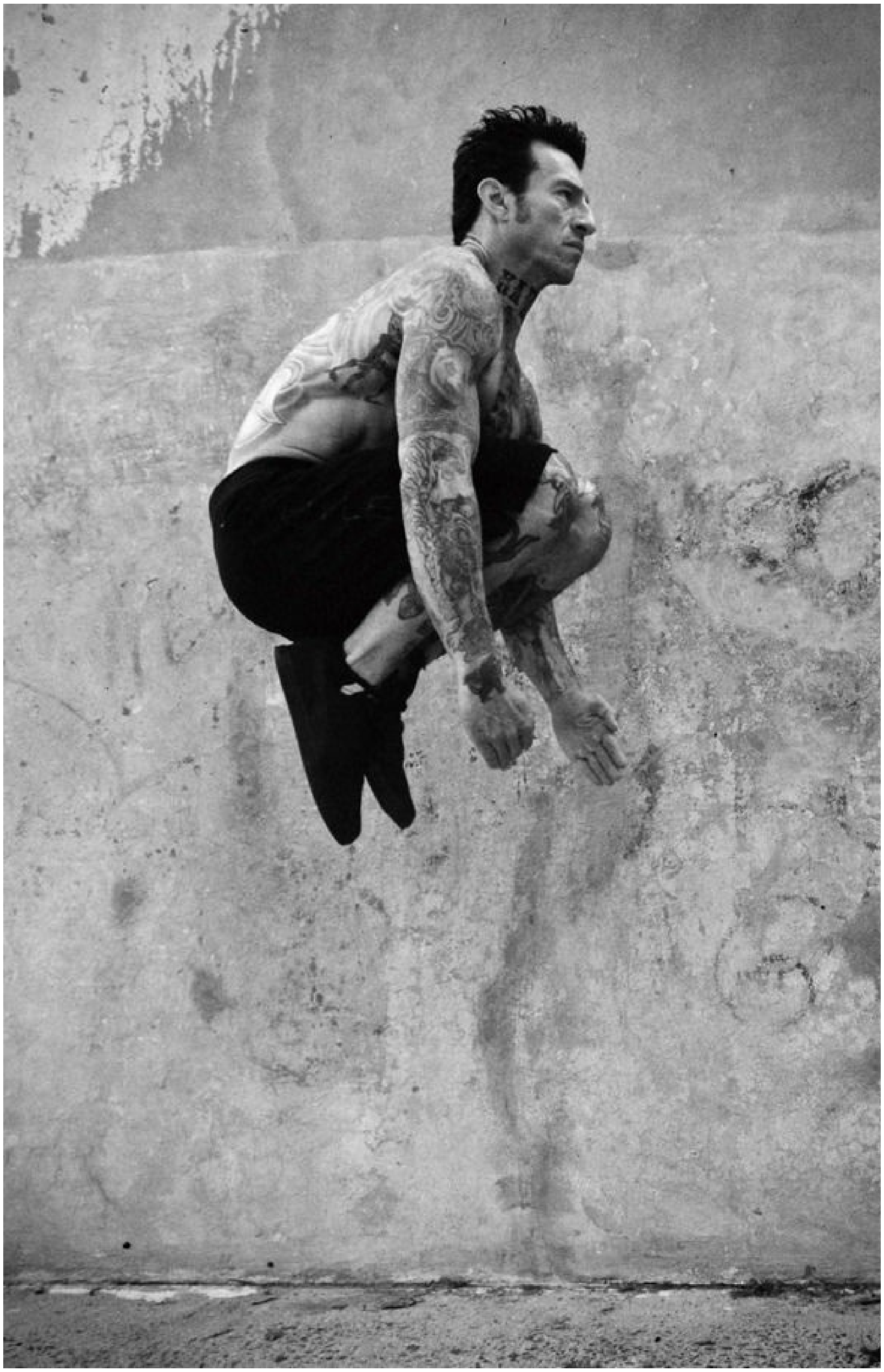
9. 用团身跳替代杠铃深蹲

我知道你们这些旧时代的强大的家伙喜欢大负荷的杠铃深蹲。我知道，对许多力量举重者和老牌健美者来说，杠铃深蹲如同圣物一样。因此，在这里我只准备提一点儿简短的建议。

不管你多么严肃地对待深蹲，每个人都会偶尔出现暂停期。这或许是为了新一轮训练而休养，或许是为了产生新动力，也或许是为了消除纠缠不休的痛苦。理由或许无法尽数。然而，出现那种情况时，我希望你下次暂停负重深蹲，用团身跳作为替代练习。

我知道，你们之中的一些人会认为我疯了，但你们试过之后就不会这样想了。

进行团身跳练习时，请以中等距离的对称站姿为起始姿势，然后爆发式地上跳，并且尽可能地将双膝屈起，向着胸部抬高。落地时不要停止，而要在惯性下立刻下蹲并且再次跳起，进入下一次重复。



团身跳使腿与髋部获得速度、力量与肌肉

这个建议实际上来自一位力量举重者。练习深蹲遇到瓶颈时，他将为期两周（每周3次）的团身跳练习作为秘密武器。尝试一下，你就知道他这么做的理由了。

大负荷的杠铃深蹲毫无疑问是一个极为缓慢的练习，因为你背上有那重得要死的铁块。然而，总是缓慢地运动会使神经系统变弱。假如你从不真正地快速移动，那么神经系统保留一个“爆发”装置还有什么用呢？好吧，通过团身跳，你将尽你所能地快速运动，甩开许多负荷深蹲练习者培养出来的缓慢而僵硬的动作模式。此外，团身跳同样能够锻炼髋部和腹肌，并将双腿训练成前链的一个有机组成部分以发挥作用—若负重深蹲使你出现背部问题的话，这是值得记住的重点。团身跳同样也是神奇的小腿练习。

我知道许多负重深蹲者担心暂时停止负重深蹲会导致肌肉和力量的减少，然而你若努力进行跳跃练习，这就不会发生。请记住，爆发式跳跃时，你并不只是在移动你的身体。由于一种名为“补偿加速”的现象，你的腿部肌肉在快速运动中同样需要对抗阻力。这使跳跃成为一种伟大的力量练习。落地时，压力变大，而这种刺激能够确保关节与软组织尽可能地保持强大。

每周进行3组（每组20次）团身跳将使你的心脏狂跳到极限。考虑偶尔来一次，怎么样？

10. 用虾式深蹲替代杠铃弓步

负重腿部训练的另一项古老的备选项目是经典的杠铃弓步。杠铃弓步的优点在于，它允许你分别锻炼两条腿。实际上，这种想法存在一定的误导性。做杠铃弓步时，你双脚落地，因而每条腿都能在一定程度上提供助力。因此，你要想寻找真正的单侧腿部练习，杠铃弓步不是好选项。

假如你目前在腿部训练日结束时用杠铃弓步来榨干你那筋疲力尽的大腿，请试着替代以真正的单侧腿部练习—虾式深蹲。做这个练习时，单腿直立，弯曲另一条腿的膝关节并握住抬起的那只脚。然后，将小腿向上拉，直到足跟接触臀部。这能有效地让抬起的这条腿无法发挥作用。现在，弯曲你要锻炼的那条腿并下蹲，直到另一侧的膝盖轻轻触碰地面。（我知道这听起来很容易，但事实并非如此。）流畅地将身体推回原位，并且在做本练习时尽量不过于前倾。

将虾式深蹲作为一天训练的收尾或平衡两腿力量的练习。你可以做不同的次数和组数，这取决于虾式深蹲在你的训练计划中所处的地位。能够每条腿做50次完美虾式深蹲的训练者就很了不起了。向健康的膝关节问好吧，兄弟。

11. 用顺风旗替代负重侧弯

所有人都知道如何锻炼腹直肌。然而，关于腹斜肌以及其他的中段肌肉，人们所知甚少。或许针对身体的这些区域，人们会随意地做一些侧边卷腹或哑铃侧弯敷衍了事，也或许什么都不做。

要想保持侧腰的肌肉紧致而强大，你不需要哑铃或卷腹。你需要的是顺风旗，宝贝！抓住竖直的杆，抱在胸前，将双腿水平伸出。相信我，这比听起来的难得多。把将杆抱在胸前的简化版本做好之后，你可以试着做手臂伸直的扬旗。做扬旗时，你可以使用竖直的杆或两根高度不同的横杠（就像攀登架上的那种）。

这种练习不仅能够给你带来如同淬炼过的钢铁一般的腰部，也能锻炼你的抓握力、手臂、肩部、胸腔以及背阔肌。事实上，要想如同阿尔·卡瓦德罗那样精于扬旗，你最好能够使身体的每一块肌肉都变强。扬旗能够找到你脆弱的环节并修复它们。快去吧！

12. 用单杠翻身替代有氧划船机练习

有人告诉我，没有一项自重练习能与有氧划船机练习争锋，因为划船机能够锻炼拉力、将全身作为整体锻炼并且锻炼耐力和肺活量。

胡扯！若你出于一些原因需要掏空身体，我表示理解，但其实我们可以比这人造的垃圾做得更好！要想获得全面的心肺训练（加上锻炼拉力、抓握力和腰部的硬派练习），请尝试单杠翻身。

跳起，以与肩同宽的握距悬吊在一根较高的单杠上。拉起身体的同时抬起双脚，让双腿从上方绕过单杠并且身体紧跟其后；身体完全转到单杠上方后，有控制地下降，直到回到起始的悬吊姿势。这是一次动作。其描述听起来或许有些复杂，但基本上，你只是让自己在单杠上转了一圈，回到起始姿势而已。一开始你或许掌握不好技巧，但是很快就会找到感觉。

能够一口气做50次单杠翻身之后，你的心肺能力将突破天际，而且你再也不需要倒下去做虚假的划船动作了。



阿尔·卡瓦德罗并不需要进健身房进行心肺训练。他证明通过单杠翻身就能获得健康与极好的力量

熄灯！

完事了，我信守了承诺（这一次）。这是12项美妙的替代性自重练习，请放入你的训练军火库。不要谢我，给我钱就够了。

现在，我并不是在建议你使用所有的这些自重技艺。你应当早已了解最好的日常训练完全与质量有关，而非数量。与其将你能够想起的每一项技艺塞进训练计划，倒不如选取一只手数得过来的最为高效的练习，并且通过它们逐渐变得强大。这同样适用于自重训练与常规的负重训练。

我知道负重训练挺性感，知道拉力器锃光瓦亮，也知道卧推架和深蹲架看起来很酷。然而，只要你愿意努力，不使用任何外在的重量你也可以打造肌肉与力量。在电影《十二金刚》中，男主角约翰·莱斯曼（John Reisman）说过："我关注的从来不是外表，而是实质。"那家伙是对的。

致 谢

万分感谢约翰·杜·凯恩（John Du Cane）同意出版本书，并且对其进行设计。

你在健身界真的最具影响力，并且是我真正的朋友。谢谢你，老板！

www.dragondoor.com

感谢阿尔·卡瓦德罗和丹尼·卡瓦德罗。这两个家伙现在作为最佳自重训练教练而广为人知。在他们成功的背后，不为你所见的是这两人真的是超凡的人类，为自重训练界和健美界做出了巨大的贡献。本书几乎所有的照片都来自他们。朋友，你们太棒了。

www.alkavadlo.com

www.dannythetrainer.com

感谢可爱的阿德里安娜·哈维，她同意了我的请求，让我使用她那漂亮的照片。

www.giryagirl.com

马克斯·尚克同样是这里数张照片的模特，同时我也对这小子总体的卓越表现表示感谢。

www.maxshank.com

请注意，本书所有的照片都是在文字完成之前就拍好的。这表示，倘若你对我粗鄙的言语和烦人的言论感到厌恶，或者你单纯地认为我的想法是垃圾，那么请针对我责骂—不关其他人的事！

感谢德里克·布里格姆（Derek Brigham）—如同往常一样，你真的是业内翘楚。倘若本书看起来不错，请归功于大德。（如果这本书有意义，那也是他的功劳。）

www.dbrigham.com

最后，我要感谢所有阅读了本书的伟大的健美者以及希望变得伟大的健美者。这对我意义重大。如果你希望获得更多这方面的资讯，就去PCC的博客吧。请过来打声招呼—我希望PCC团队有一天可以在一场升级式体操资格认证会上遇到你！

pccblog.dragondoor.com